„Twórcza moc myślenia” Kurt Tepperwein

Rozdział 1

Wprowadzenie: podstawy i układ treningu umysłu

Czego nauczysz się z niniejszej książki

Trzymasz w ręku książkę, która pomoże ci radykalnie zmienić życie, nadać mu nowy kierunek.

Z pewnością od razu pomyślałeś, że niejeden autor składa na początku podobną obietnicę.

A jednak przedstawiona przeze mnie metoda treningu umysłu zasadniczo różni się od innych nauk i systemów. Z najróżniejszych obszarów wiedzy wybrałem bowiem to, co potwierdziło swoją skuteczność. Lektura mojej książki pozwoli ci posiąść „sztukę życia”, kształtować los wedle własnych pragnień, skierować kurs na sukces.

Opracowując metodę treningu umysłu, czerpałem z najrozmaitszych źródeł duchowej spuścizny ludzkości, ale także z najnowszych odkryć naukowych, wybrałem to, co, moim zdaniem, najlepsze, najbardziej skuteczne i gwarantujące sukces. Chcę ci przedstawić metody, które wypróbowałem na sobie, dlatego polecam je z czystym sumieniem i z pełną wiarą w ich skuteczność.

Napisałem tę książkę, abyś z jej lektury odniósł praktyczną korzyść. Przedstawione i wyjaśnione w niej „techniki” rozwoju osobowości i pozytywnego kształtowania życia są łatwe i mogą być wykonywane „od zaraz”, możesz więc niemal natychmiast przystąpić do praktycznych ćwiczeń. Trening umysłu jest metodą odpowiednią zarówno dla osób dopiero wstępujących na ścieżkę duchowego rozwoju, jak i dla kroczących już po niej z pewną swobodą. Celem, do którego ma cię doprowadzić trening, jest twój sukces we wszelkich dziedzinach życia.

Zaletą metody treningu umysłu jest jej niebywała prostota. I choć zabrzmi to jak paradoks, właśnie owa zaleta wydaje się wadą. Trudno bowiem uwierzyć, że czyniąc w gruncie rzeczy tak niewiele i używając tak prostych sposobów można osiągnąć spektakularne sukcesy! To, co musimy zrobić, to jedynie poznać i przestrzegać prawidłowości rządzących naszym życiem oraz zadbać o to, ażeby zaczęły się objawiać poprzez nasze działanie. Dopiero celowe myślenie i równie celowe działanie uwidoczni ich stałą i skuteczną obecność. Prawa życia nie będą pracować na naszą korzyść same z siebie. Gdy wywołamy jednak określone przyczyny, doczekamy się odpowiednich skutków i tym samym nadamy naszemu istnieniu pożądany kształt i kierunek.

Każda sytuacja zmienia swą jakość poddana obróbce wyobraźni. Dopiero nasze wyobrażenie o świecie stwarza naszą własną rzeczywistość!

Ty sam możesz decydować o swoim losie

To, co postrzegamy jako materiał i formę, w rzeczywistości jest tylko energią, ponieważ wszystko, co istnieje, jest koniec końców, czystą energią. Nauka dowiodła tego w ostatnich dziesięcioleciach, a mędrcy tego świata zawsze o tym wiedzieli. Dlatego nie znajdziemy niczego, co nie byłoby energią;

Są nią myśli, uczucia, materia, wszystko składa się z tej samej elementarnej energii.

Zrozumieliśmy zatem, dlaczego, mając do dyspozycji tylko siłę myśli, możemy wpływać na naszą osobowość, na warunki naszego życia, a nawet zmieniać i nadawać pożądany bieg wydarzeniom pozornie od nas niezależnym. Każda energia wywołuje zmiany w najbliższym otoczeniu. Jeśli więc skoncentrujesz siłę myśli na jednym celu, prędzej czy później musisz go osiągnąć.

Jednakże z niczego nic nie powstanie, tak brzmi prawo natury. Kto nic nie robi, niczego nie osiągnie. I odwrotnie; każda, nawet „niewielka” akcja, każde działanie muszą wywołać równoważną, odpowiadającą im reakcję. W kosmosie nie marnuje się żadna energia. A zatem każda myśl jest także

„akcją”, wyzwalającą określoną odpowiedź twego otoczenia i wywierająca wpływ na twój los. Kiedy uświadomisz sobie te zależności, zrozumiesz, jak nieskończenie potężne siły tkwią w każdym z nas, niestety siły nie tylko twórcze i pozytywne, lecz także destrukcyjne. Jesteśmy na ziemi po to, aby działać, nawet Biblia mówi: „Uczyńcie ziemię podległą sobie!”

Oczywiście nie znaczy to, że mamy poddać ziemię bezwzględnej eksploatacji, przeciwnie, chodzi o to, byśmy rozsądnie gospodarzyli jej zasobami, pozostawiając ją następnym pokoleniom lepszą i piękniejszą. Zadaniem każdego z nas z osobna zaś jest zająć się tą częścią stworzenia, która jest nam najbliższa, a więc zająć się sobą. To nie życie bowiem stawia nas przed problemami i trudnościami, lecz nasza niewiedza i nieświadomość. Kiedy jednak nauczymy się wykorzystywać nasze zdolności, pobudzając do działania uśpioną w nas potężną moc, zrozumiemy wówczas, co znaczy być człowiekiem twórczym.

Naturalnie nie wystarczy tylko wiedzieć o tym wszystkim i z aprobatą potakiwać głową. Rzecz w tym, żebyś nowo zdobytą wiedzę zamienił w czyn, dopiero wtedy odniesiesz z niej prawdziwą korzyść.

Moja książka jest rodzajem podręcznika. To, co napisałem, powinieneś poddać praktycznemu sprawdzianowi. Niewiele zyskasz, jeśli poprzestaniesz wyłącznie na lekturze. Kiedy zaś zaczniesz stosować zaproponowane przeze mnie metody w codziennym życiu, sam się przekonasz, w jak nieprawdopodobnym stopniu możesz wpływać na swój los za pomocą myśli, woli i czynów.

Jeśli naprawdę chcesz odnieść w życiu sukces, musisz najpierw zastanowić się nad swoimi myślowymi nawykami i sposobami zachowania. Jeżeli do tej pory nie doświadczyłeś upragnionego sukcesu, oznacza to, że powinieneś się gruntownie zmienić, aby także twoje życie stało się inne.

Kto pragnie uzyskać określone skutki, musi najpierw sprowokować odpowiednie przyczyny. Dopiero kiedy odnajdziesz w sobie gotowość rozwijania sił afirmujących życie, będziesz rzeczywiście mógł sam decydować o swoim losie. Dokonanie tej niezbędnej zmiany w twoim wewnętrznym nastawieniu może początkowo sprawiać ci sporo trudności i okazać się uciążliwe, lecz jest to warunek konieczny. Zdaj sobie sprawę z tego, że tej książki nie wolno ci tylko przeczytać, a potem odłożyć na półkę. Jeśli naprawdę pragniesz, aby twe życie zmieniło się na lepsze, nie możesz zgadzać się na rozwiązania połowiczne, musisz zaangażować wszystkie siły, jedynie w ten sposób uzyskasz optymalny rezultat.

Wszystko, czego ci potrzeba, aby uczynić życie jak najpomyślniejszym, nosisz w sobie. Nauka dowiodła, że człowiek wykorzystuje jedynie ułamek swoich możliwości umysłowych. Nie znaczy to jednak, że tak musi pozostać. Trening umysłu, który chcę ci zaproponować, pomoże ci obudzić i spożytkować drzemiące w tobie zdolności. Moja metoda nie wymaga od ciebie niczego poza gorącym pragnieniem i mocnym przekonaniem, że jesteś gotów sam kształtować swój los, odnieść sukces i być szczęśliwym.

Pamiętaj, że na drodze do sukcesu życie zawsze będzie po twojej stronie. W przyszłości, jeśli tylko będziesz przestrzegał reguł postępowania składających się na moją metodę, przekonasz się, że właściwe rzeczy będą się działy we właściwym czasie. Ale tylko ty będziesz odpowiedzialny za swój sukces! Prawa życia zaczną pracować na twoją korzyść, jeśli im na to pozwolisz; jedno z tych praw mówi bowiem, że człowiek sam kształtuje swoją rzeczywistość.

Fakt, że jesteśmy zdolni pragnąć sukcesu, wierzyć weń, oczekiwać i wreszcie go przyjąć, otwiera przed nami nieskończone możliwości, Już w Biblii powiedziano: „Wszystko, o co się modlicie i prosicie, wierzcie mi, otrzymaliście już teraz” . Będziesz zdumiony, stwierdziwszy, że to siła twej wiary doprowadziła cię do osiągnięcia najbardziej upragnionego celu. A przecież znasz tę odwieczną mądrość o wierze, która przenosi góry. Jednak dopiero wtedy, kiedy wewnętrznie przyjmiemy i zaakceptujemy tę prawdę, będziemy w stanie sobie pomóc.

W różnych miejscach mojej książki zamieściłem opisy ćwiczeń, abyś mógł sprawdzić w praktyce to, co przeczytałeś i czego się nauczyłeś. Tu i ówdzie znajdziesz opis interesującego eksperymentu, zasadniczo jednak wybrałem takie ćwiczenia, które bezpośrednio mogą cię doprowadzić do osiągnięcia określonych celów i pragnień.

Mam nadzieję, że skorzystasz z okazji i już w czasie lektury zaczniesz zmieniać swoje negatywne nastawienie do życia, zastępując je nowym, pozytywnym. W tym celu będziesz musiał od czasu do czasu przerwać czytanie i skoncentrować się na wykonaniu ćwiczenia. Jeśli będziesz to robił przepełniony wiarą w jego sens, możesz być pewien, że gdy skończysz lekturę tej książki, twój los będzie już w twoich rękach i znajdziesz się na drodze prowadzącej do celu.

Świadome kształtowanie życia – klucz do sukcesu

Być może na początku trudno ci będzie zaakceptować proponowany przeze mnie sposób myślenia, jeśli się jednak nie zniechęcisz i nie porzucisz lektury, twoja wytrwałość – jak to zwykle w życiu bywa – zostanie nagrodzona. Pierwszą rzeczą, jakiej musisz się bezwzględnie nauczyć, to zacząć myśleć o tym, że jesteś stworzony do sukcesu i myśl o sukcesie musi stać się dla ciebie czymś najbardziej naturalnym na świecie.

Od zaraz powinieneś wykreślić ze swego słownika określenie takie jak „życiowy cios” czy „pech”. Jeśli bowiem zrozumiałeś, że wszystkie twoje problemy wzięły się z fałszywych nawyków myślowych zrozumiesz także, że klucz do ich rozwiązania nosisz w sobie. To ty jesteś kluczem do sukcesu swego życia!. Dlatego nie czekaj na tzw. korzystne okoliczności czy też na pomoc innych, gdyż czekanie i łudzenie się nadzieją to w rzeczywistości odsuwanie od siebie odpowiedzialności. Wszystkie możliwości masz teraz, wystarczy tylko je rozpoznać i zacząć działać.

W każdej minucie naszego życia wywołujemy przyczyny, które później dają skutki, takie jak szczęście bądź cierpienie, pomyślność lub choroba, krótko mówiąc, objawiają się nam jako los. Najczęściej powodujemy je nieświadomie. Ponieważ jednak to jakość naszych myśli i odpowiadających im uczuć decyduje o naszym „losie”, najpierw musimy się nauczyć kontrolować myśli i uczucia, jeśli chcemy świadomie kształtować swoje życie.

Wszyscy przyzwyczailiśmy się do zachowań według raz wyuczonych programów czy schematów i lekkomyślnie godzimy się, aby te złe nawyki i przesądy kierowały naszym życiem. Ponieważ o tym, jak postępujemy, decydują nasze wewnętrzne kryteria oraz stopień wiedzy, jaką każdorazowo dysponujemy, w pierwszej kolejności musimy nauczyć się zacząć żyć, a zatem myśleć i czuć w sposób świadomy. Dopiero wtedy, gdy w każdej sekundzie naszego istnienia będziemy świadomie nań wpływać i kształtować według własnych pragnień, możemy powiedzieć o sobie, że staliśmy się ludźmi prawdziwie wolnymi,

Już teraz powinieneś rozpoznać w swym życiu duchowym i uczuciowym wszystko, co negatywne i destrukcyjne, a więc gniew, nienawiść, zazdrość, poczucie winy, i czym prędzej uwolnić się od tych szkodliwych emocji. Negatywne uczucia są bowiem barierami, które odgradzają nas od sukcesu. Gdy potraktujemy nasze życie jak wielkie zadanie, a na tak zwane wypadki losowe nie będziemy odpowiadać jedynie negacją, lecz śmiałym i ufnym działaniem, będzie to oznaczało, że zrobiliśmy krok ku duchowej wolności.

Lektura mojej książki wskaże ci, czytelniku, jak skutecznie przygotowywać problemy i wreszcie, jak urzeczywistniać marzenia. Poza tym dowiesz się także, jak wyleczyć się z choroby, jeśli już na nią zapadłeś, podpowiem ci też, jak możesz zachować zdrowie, jak osiągnąć pomyślność i dobrobyt.

Dobrobyt zresztą jest czymś więcej niż tylko posiadaniem dostatecznej ilości pieniędzy do zaspokajania swoich pragnień, ponieważ rzeczy najważniejszych i tak się nie da kupić. Dobrobyt oznacza, że wszystko w naszym życiu „dobrze się dzieje”, że mamy odpowiedniego partnera, odpowiednich przyjaciół, że nasza praca sprawia nam radość i satysfakcję, że mieszkamy w odpowiednim miejscu, ciesząc się z tego, co mamy i nie unikamy okazji do złożenia światu podziękowania za otrzymane dary. Dziękujemy pomagając naszym bliźnim, społeczności, w której żyjemy, i czynimy tak według naszych sił i możliwości. Oto pełnia życia i najtrafniejsza definicja dobrobytu.

Istotnym warunkiem, który musi być spełniony, abyśmy mogli doświadczyć powodzenia w życiu, jest przekonanie, że jesteśmy warci sukcesu. Każdy z nas urodził się po to, aby być szczęśliwy i osiągać sukcesy. To nieprawda, że istnieją ludzie od urodzenia przeznaczeni do zaznawania nieszczęść czy też pomyślności „pechowcy” i „szczęściarze”. Bogactwo świata jest do dyspozycji nas wszystkich, ofiarowuje się nam codziennie . Jeśli to zrozumiałeś, przekonasz się także, że świat w każdej minucie podsuwa ci setki okazji i możliwości osiągnięcia powodzenia.

Jeśli otworzysz się wewnętrznie i staniesz się świadom tkwiącej w tobie siły, a przy tym im częściej będziesz się nią posługiwał, tym częściej będą ci się zdarzać różne nieprawdopodobne „przypadki” , których normalnie nigdy byś się nie spodziewał.

Dla niektórych spośród moich czytelników istotne jest, czy moje wywody mają jakąś podstawę naukową. Otóż istnienie praw przyrody też nie od razu zostało potwierdzone, prawda nie istnieje dlatego, że została udowodniona. Albo coś jest prawdą, albo nie jest! Rzeczywistość zawsze wyprzedzała odkrycia naukowców. Prawo ciążenia funkcjonowało już przedtem, zanim Izaak Newton odkrył jego istnienie.

Nie ma sensu spierać się o to, czy opisane przeze mnie prawa duchowe istnieją czy też ich nie ma, ponieważ każdego dnia doświadczamy ich działania, choć najczęściej dzieje się to poza naszą świadomością.

Ktoś kiedyś powiedział, że na ziemi musiałby panować niewyobrażalny chaos, gdyby prawa przyrody zaczęły działać dopiero od momentu, kiedy ich istnienie zostało potwierdzone przez człowieka.

Prawa działają zatem także wtedy, gdy o nich nie wiemy, zasadniczo wszelkie obszary naszego życia są podporządkowane pewnym regułom i prawidłowościom. Cały wszechświat zorganizowany jest wedle określonego porządku, działającego zawsze i wszędzie. Nie bez przyczyny starogreckie słowo „kosmos” w języku niemieckim tłumaczone jest jako „porządek”, a dokładniej „porządek świata”. Słowo „kosmos” oznacza zatem, że wszystko w życiu toczy się w ramach określonych reguł i bez nich nie byłoby w stanie funkcjonować. Wszystko na tym świecie ma sens i swoje zadanie.

Zadaniem życiowym każdego z nas jest dalszy rozwój, zbieranie doświadczeń i spożytkowanie danych nam zdolności Doskonalenie naszych zdolności uwarunkowane jest gotowością uczenia się przez całe nasze życie. Dopiero kiedy uświadomimy sobie, że „żyć” znaczy przede wszystkim „uczyć się”, wypełniamy nasze zadanie.

Jeśli dotąd nie zdawaliśmy sobie sprawy z celu naszego istnienia, to zacznijmy żyć teraz z pełną świadomością zadań, jakie mamy do wykonania. Wprawdzie to, co dotąd przeżyliśmy, nauczyło nas niejednego, ale życie zawsze zaczyna się teraz, właśnie t e r a z, i w tej chwili musimy nastawić kurs naszego życiowego statku na przyszłość!

Proces tworzenia nie został zakończony. Trwa nieprzerwanie, gdyż każda z naszych myśli jest aktem twórczym. Wszyscy jesteśmy powołani, by być współtwórcami. Nasze myśli nadają kształt twórczej energii, która później objawia się w naszym życiu jako stan lub zdarzenie.

Wyciągnij wnioski z popełnionych błędów

Nie złość się na siebie z powodu błędów popełnionych w przeszłości, nie zadręczaj myślami o tym ,co mogłoby być. Zadbaj raczej o to, żeby teraz stało się to, czego potrzebujesz! Przygotuj grunt i zasiej ziarno pod uprawę, którą zbierzesz jutro. Nasze życie bowiem można przyrównać do ogrodu: każda myśl i każde uczucie są nasieniem, które zapada głęboko w ziemię. Nasienie kiełkuje, wyrasta roślina. Jakie będą jej owoce, zależy od tego, co posialiśmy i jak dbaliśmy o nią podczas jej wzrostu. Pamiętaj, tylko ty decydujesz o tym, co zostanie zasiane, wyłącznie ty sam, tak jest teraz i tak będzie zawsze! Na nic się nie zda rozpamiętywanie błędów przeszłości. Nie zmienisz tego, co zdarzyło się kiedyś, natomiast możesz wyciągnąć naukę z popełnionych błędów.

Życie to ciągłe uczenie się ! Musisz zdać sobie sprawę z tego, że każdy problem, który pojawia się na twej drodze, jest jedynie zadaniem do rozwiązania. Z biegiem czasu zrozumiesz, że wszelkie życiowe egzaminy i doświadczenia posunęły cię kawałek dalej na drodze rozwoju. Trudności, jakie napotykałeś i napotykasz, służą twojemu doskonaleniu, bądź pewien, iż każdą z nich można pokonać, że każda jest wyzwaniem, abyś poszukał optymalnego rozwiązania. Uwierz mi, los konfrontował cię jedynie z tymi zadaniami, które byłeś w stanie rozwiązać, a klucz do ich rozwiązania nosiłeś i nadal nosisz w sobie.

Rozejrzyj się wokół siebie, spójrz na swoje życie, a stwierdzisz, że warunki, w jakich żyjesz, dokładnie odpowiadają temu, jaki jesteś w środku, jakie jest twoje wnętrze. Twe uczucia, upodabnia, niechęci, wyobrażenia, poglądy i przekonania znajdują odzwierciedlenie w twoim położeniu życiowym. To, jak żyjemy i jak nam się wiedzie, nie jest sprawą przypadku, wszystko spowodowaliśmy sami swoim postępowaniem. Myśli, uczucia i zachowanie decydują o jakości życia. Człowiek odnoszący sukcesy najpierw odnosi je w swoich myślach; nie koncentruje się na brakach, ale na celu, do którego dąży; jego myśli krążą wokół rozwiązania. Natomiast ktoś komu się wyraźnie nie szczęści, najprawdopodobniej zamknął sobie drogę do powodzenia, rzucając na nią kłody w postaci obaw, lęków i ograniczeń.

Zbierzesz to, co zasiałeś

Życie jest swego rodzaju surowcem. Duchowa siła życia nie ma własnej woli, własnego napędu. Po prostu jest do dyspozycji. Dopiero nasza wola, nasze życzenia, cele, idee, wreszcie siła naszych myśli nadają jej kierunek, wyznaczają cel, w którym się ona objawia i spełnia. Ziemia sama z siebie nie daje plonów, wpierw trzeba zasiać ziarno. Zostaliśmy powołani, aby pracować nad upiększeniem „ogrodu” nauczyć się wyobrażać sobie nasze pragnienia i zmieniać je w rzeczywistość.

Wielu ludzi z wielkim poświęceniem uprawia przydomowe ogródki, dbając, aby kwiaty i krzewy do siebie pasowały i wzajemnie sobie nie przeszkadzały. Niestety, naszemu własnemu życiu nie poświęcamy tyle wysiłku, w przeważającej większości „ogrodów życia” panuje bałagan: rośliny posadzone są byle jak, obok róż rosną chwasty, niektóre krzewy i kwiaty marnieją, bo ich nie nawożono i nie nawadniano, inne z kolei plenią się we wszystkich możliwych miejscach.

Kiedy zakładamy ogród, wszystko jest w naszym ręku, to my nadajemy mu kształt i określony porządek. Jeśli chcemy mieć goździki, będziemy się nimi cieszyć, jeśli zasiejemy nasiona goździków. Nawet dziecko rozumie tę prostą zależność, ale tylko nieliczni dorośli wiedzą, że te same zależności występują w życiu. Jeśli pragniesz określonej rzeczy, stanu, sytuacji, musisz zasiać odpowiednie nasienie. Kiedy to zrobisz, otrzymasz plon i będzie to nieuchronna kolej rzeczy, a nie jedynie prawdopodobieństwo. Nigdy z nasienia róży nie

wyrośnie goździk, dobrze o tym wiemy. Natura działa według planu, który sam narysowałeś, już teraz więc wykorzystaj rządzące nią prawa.

Życie przejawia się w wielkości współdziałających ze sobą sił. Siły te biorą się z jednego źródła, które jedni nazywają „losem", inni samym „życiem" jeszcze inni po prostu „Bogiem"

Nie nazwa jednak jest ważna. Chodzi o to, abyśmy zrozumieli, że te siły chcą działać z naszej inspiracji, chcą być naszymi wyrazicielami, a mówiąc dokładnie, już się nimi stały i ciągle są, choć większość z nas nie korzysta z nich w sposób świadomy. Można się tego jednak nauczyć; zadaniem tej książki jest uświadomić ci, czytelniku, jakim prawom podlegają owe siły i jak możesz je wykorzystać dla swoich celów.

Jednym z cudów natury jest to, że z kawałka węgla może z biegiem czasu powstać diament. Aby się tak jednak stało, niezbędne są szczególne warunki; nie wystarczy cierpliwe czekanie, ponieważ nie każdy kawałek węgla musi okazać się diamentem. W każdym jednak tkwi ów zalążek możliwości, każdy może stać się diamentem w sprzyjających okolicznościach. Naszym zadaniem jest rozpoznać te okoliczności i poddać surowiec życia obróbce, to znaczy z pomocą tkwiących w każdym z nas zdolności duchowych przekształcić surowy kawałek węgla w prawdziwy diament. Środki do uzyskania diamentu znajdziesz w taj książce, lecz nikt nie zdejmie z ciebie ciężaru pracy, sam musisz ją wykonać, a najlepszym momentem do jej rozpoczęcia jest t e r a z.

Najważniejsze uwagi dotyczące stosowania treningu umysłu

Być może zetknąłeś się już kiedyś z określonymi metodami kształtowania życia, takimi jak pozytywne myślenie czy trening autogenny. Wszystkie te metody wyrażają tę samą prawdę i opierają się na tych samych duchowych prawach. Każda z nich jednak zawiera coś dla siebie charakterystycznego, jakąś „perełkę", technikę rozwoju duchowego szczególnie skuteczną i pomocną.

Zebrawszy „perełki" poszczególnych systemów, zbudowaliśmy z nich metodę treningu umysłu. Jak ją stosować praktycznie – dowiesz się z kolejnych rozdziałów mej książki. Poniżej podaję jej ogólny zarys.

Sesja treningu umysłu trwa w pierwszej fazie ćwiczeń przeciętnie około trzydziestu minut. Przy regularnym uprawianiu ćwiczeń zdolność koncentracji i rozluźniania szybko wzrasta, wtedy cały cykl medytacyjny trwa znacznie krócej. W drugiej fazie uczenia się metody wystarczy już ćwiczyć dziennie około piętnastu minut. Jeśli jednak odczuwasz potrzebę dłuższych medytacji, zawsze możesz je przedłużyć.

Oto dziesięć kroków, które powinieneś przejść podczas swoich codziennych spotkań z samym sobą. Zachowaj podaną kolejność! Dokładne wyjaśnienia dotyczące wykonania i celu poszczególnych kroków znajdziesz w następnych rozdziałach.

KROK PIERWSZY: *Zastanów się, co jest twoim celem, czego naprawdę najbardziej pragniesz.*

Co chciałbyś osiągnąć? Odłóż na bok wszelkie negatywne wyobrażenia i sprawy, które mogłyby przeszkadzać w realizacji celu. Myśl wyłącznie o swoim celu! Upewnij się, czy realizując swój cel, nie wyrządzisz nikomu krzywdy. Kiedy ustaliłeś już ze sobą, co jest twoim celem, musisz nadać swemu pragnieniu trwałą i zdecydowaną formę duchową. Powinieneś zatem:

- nadać swemu celowi postać życzenia.
- Wytworzyć w wyobraźni bardzo dokładny obraz upragnionej przez ciebie sytuacji,
- Przeżyć w duchu z całą intensywnością uczucie radości, tak jakby twój cel właśnie został osiągnięty.

KROK DRUGI: *Wyznacz sobie miejsce i czas codziennych ćwiczeń!*

Przemyśl, w jakim miejscu i o jakiej porze będziesz mógł najlepiej ćwiczyć. Zadbaj o to, by nikt ci nie przeszkadzał.

KROK TRZECI: *Przyjmij właściwą pozycję ciała!*

Optymalną pozycją do uprawiania treningu umysłu jest pozycja siedząca z rękami opartymi na udach. Możesz też przyjąć inne pozycje.

KROK CZWARTY: *Rozluźnij się fizycznie i duchowo!*

Kiedy już przybrałeś odpowiednią pozycję, powinieneś się całkowicie odprężyć i skierować całą uwagę na swój cel.

KROK PIĄTY: *Wyłącz się, myśl o celu!*

Uwolnij się od myśli nie mających związku z twoim życzeniem i skoncentruj się na celu.

KROK SZÓSTY: *Zwróć uwagę na właściwą technikę oddychania!*
Oddychaj głęboko i rytmicznie, przyjmując z powietrza i gromadząc w sobie kosmiczną energię (pranę). Kroki 4,5,6 przedstawiłem oddzielnie, aby zobrazować dokładny przebieg ćwiczenia, w rzeczywistości stanowią one całość.

KROK SIÓDMY: *Osiągnij „poziom twórczej świadomości”!*
Poziom ten osiągniesz, kiedy znajdziesz się w stanie głębokiego rozluźnienia, mając obniżone poczucie świadomości zewnętrznej. Kiedy funkcjonujesz na poziomie wyższej (twórczej) świadomości, twój mózg pracuje na obniżonej częstotliwości.

KROK ÓSMY: *Poszukaj „miejsca wewnętrznej przemiany”!*
Także kroki 7 i 8 stanowią jedność. Do „miejsca wewnętrznej przemiany” możesz się udać, kiedy znajdziesz się w stanie głębokiego rozluźnienia, przy obniżonym poczuciu świadomości zewnętrznej. Na tym poziomie umysłu wytworzysz w swej wyobraźni określone obrazy (łąkę, górę), które będą ci potrzebne, byś mógł ujrzeć zachodzące w tobie procesy duchowe.

KROK DZIEWIĄTY: *Napełnij wyobrażony obraz energią witalną i nasyć uczuciem radości!*
Wypowiedz w myślach formułkę życzenia i przywołaj w wyobraźni obraz spełnionego celu. Napełnij go siłą witalną energii kosmicznej (prana). Obudź w sobie uczucie radości, tak jakby twój cel właśnie się spełnił.

KROK DZIESIĄTY: *Musisz całkowicie zaakceptować wyobrażony obraz twego celu.*
Gdy obraz twego celu wraz z formułką stwierdzającą, że życzenie zostało spełnione, głęboko zapadnie w twoją podświadomość, całym sobą przyjmij i zaakceptuj nową sytuację (spełnienie celu). Zobacz ją i poczuj ją, tak jakby już powstała na planie rzeczywistym.

KROK JEDENASTY: *Stale przywołuj obraz twego celu w słowach i obrazie!*
Ciągle wywoływanie celu spowoduje, że twoja podświadomość dobrze go zapamięta. W ten sposób wzniesiesz fundament pod spełnienie twego pragnienia także na planie rzeczywistym. Teraz pozostaje ci tylko niezachwianie wierzyć w realizację pragnienia. Żyj wiarą i oczekiwaniem spełnienia!

KROK DWUNASTY: *Nie wznoś niepotrzebnych barier na drodze do spełnienia twego celu, działaj!*
Oczywiste jest, że nie osiągniesz celu, jeśli nie będziesz działał. Nie zaniedbuj więc konkretnego działania. Twoja podświadomość będzie twoim najlepszym przewodnikiem. I pamiętaj: ani na chwilę nie wolno ci wątpić w urzeczywistnienie celu!

Oto w dużym skrócie najważniejsze kroki treningu umysłu.
Szczegółowy opis i wszelkie potrzebne wyjaśnienia znajdziesz w kolejnych rozdziałach mojej książki.

Zanim jednak przystąpisz do ćwiczeń, powinieneś odpowiedzieć sobie na pytanie, co jest twoim celem i czy jest to cel bliski, czy odległy. Musisz sam ze sobą ustalić, nad jakim celem będziesz pracował.

Przed rozpoczęciem treningu umysłu chciałbym cię też zapoznać z pewnymi prawami psychologicznymi, których znajomość jest niezbędna do optymalnego wykorzystania opracowanych przeze mnie technik kształtowania życia.

Rozdział 2

Psychologiczne uwarunkowania działania prowadzącego do sukcesu

Uwolnij się od poczucia winy

Przeszkodą na drodze do celu mogą stać się niezapłacone długi. Długi oznaczają brak harmonii, a brak harmonii jest nie do pogodzenia ze stanem wewnętrznej równowagi, do którego będziesz dążył, jeśli pragniesz osiągnąć swój cel. Dlatego też, zanim wkroczysz na ścieżkę duchowego rozwoju, powinieneś wyrównać wszelkie rachunki. Musisz spłacić swoje długi zarówno te wymierne materialnie, jak i te wymagające zadośćuczynienia na płaszczyźnie moralnej. Dopiero kiedy zostawisz za sobą przeszłość i staniesz się wolny, możesz wyruszyć w podróż do nowego celu.

Żaden bank nie udzieli kredytu komuś, kto wbrew zawartej umowie nie zapłacił swoich starych długów. Być może uznasz to za twardy warunek, ale jego spełnienie wyjdzie ci tylko na dobre. Dopóki bowiem nie pozbędziesz się dawnych nawyków i nie naprawisz błędów przeszłości, nie będziesz w stanie rozpocząć czegoś zupełnie nowego, ponieważ duchowo nie jesteś do tego przygotowany.

Istnieją różne rodzaje długów do spłacenia i win do odkupienia. Najpierw chciałbym zwrócić twoją uwagę na specjalny rodzaj długu czy też winy, mianowicie na tak zwane poczucie winy. Jeśli cierpisz z powodu poczucia winy, powinieneś zdać sobie sprawę z tego, że prawie na pewno dręczysz się niepotrzebnie. Każdemu z nas zdarzało się popełniać błędy, bo zabrakło nam umiejętności czy nie zrozumieliśmy danej sytuacji. Naprawdę winien jesteś dopiero wtedy, kiedy dopuściłeś się błędu z całą świadomością lub jeśli celowo coś zaniedbałeś. Jeżeli dążysz do zrozumienia swojej sytuacji życiowej i urzeczywistnienia podstawionego celu, nie trać energii na bezsensowne obwinianie się. Spróbuj uczciwie odpowiedzieć na następujące pytania:

- Czy rzeczywiście robię wszystko, co w mojej mocy, czy może mógłbym zrobić więcej?
- Czy żyję w konflikcie? Jeśli tak, to dlaczego?
- Dlaczego nie rozwiązuję mojego konfliktu? (Lepiej niech zaboli raz na zakończenie, niż miałoby boleć bez końca.)

Jeśli, na przykład, zrobiliśmy wszystko, co w naszej mocy, a mimo to przyjaźń, małżeństwo czy związek, w którym żyjemy, stały się dla nas jedynie z trudem dźwiganym ciężarem, należy podjąć decyzję o rozstaniu. Napisano wprawdzie: „Co Bóg złączył, człowiek niech nie rozłącza”, ale czy to wina Pana Boga, że kiedyś podjęliśmy złą decyzję?!

Twoim zadaniem jest zrozumieć, co należy zrobić, i bezzwłocznie to uczynić. Wstępując na ścieżkę duchowego rozwoju, powinieneś też zdać sobie sprawę z niedoskonałości zarówno twojej, jak i twoich bliźnich.

Musisz nauczyć się akceptować siebie takim, jakim jesteś. Jeśli bowiem nie potrafisz kochać siebie i nie uważasz się za osobę godną miłości, nie możesz oczekiwać jej od innych. Nie stawiaj sobie wymagań, którym nie będziesz mógł sprostać. Pozostań otwarty na krytyczne uwagi, ale pamiętaj, że za swoje decyzje odpowiadasz sam przed sobą,. Jesteśmy na tej ziemi po to, by się rozwijać i uczyć. Przede wszystkim więc musisz wyciągnąć wnioski z własnych doświadczeń i błędów.

Jeśli popełniłeś błąd, miej odwagę przyznać się do tego, i niech to będzie dla ciebie lekcją na przyszłość. Twoim obowiązkiem wobec samego siebie jest uznać winę i umieścić ją tam, gdzie jej miejsce, to znaczy w przeszłości. Skończ więc z obwinianiem się, „udziel sobie rozgrzeszenia” i zapomnij o tym, co było. Niech sprawy przeszłe odejdą w przeszłość !

Musisz sobie uświadomić, że pielęgnując w sobie poczucie winy, podsycasz tylko tlące się w twej podświadomości zarzewie konfliktu i tracisz cenne siły. Kiedy zaś zdusisz konflikt w zarodku, odzyskasz energię, którą do tej pory marnowałeś. Poczujesz się wolny i lekki, tak jakby rzeczywiście „kamień spadł ci z serca”. Odnajdziesz w sobie siłę i nabierzesz ochoty, aby zwrócić się ku innym sprawom i zacząć od nowa. Nie na darmo tak wielkie znaczenie przywiązuje się do wewnętrznego oczyszczenia. Każdy z nas, dobrze wie, co znaczy doznać uczucia ulgi i radości po zrobieniu czegoś, co nie było miłe, ale konieczne, na przykład po napisaniu długo odkładanego listu albo złożeniu nieprzyjemnej wizyty. Uczyniliśmy to, bo tak należało, teraz możemy cieszyć się dobroczynnym działaniem spokoju !

Nie istnieje obiektywne kryterium oceny twojej winy. Jej miarą jest raczej to, co sam o niej myślisz i co przesłałeś swojej podświadomości. Jeśli nie potrafisz odesłać do przeszłości spraw związanych z popełnionym błędem, ryzykujesz, że twoje poczucie winy przerodzi się w kompleks. Do uwolnienia się od kompleksu winy nie wystarczy odwoływanie się do rozsądku i poddanie rzeczowej analizie, tego co się stało. Będziesz musiał przekonać swoją podświadomość, że nie ponosisz winy albo że uczyniłeś wszystko, aby odkupić zło. Jedynie w ten sposób powstrzymasz twoje podświadome Ja przed typową dla niego reakcją, czyli samoudręczeniem i wymierzeniem kary.

Usunięcie głęboko zakorzenionych kompleksów czy blokad wymaga oczywiście czasu. Nie oczekujmy, że usunie je jednorazowe „ posiedzenie”, to znaczy jedna rozmowa z podświadomością. Takie rozmowy trzeba będzie powtarzać, stosując odpowiednie techniki postępowania.

Aby pozbyć się kompleksu, trzeba poświęcić podświadomemu Ja dość dużo cierpliwości i uwagi.
Konieczne jest codzienne powtarzanie zdań o pozytywnej treści, tzw. afirmacji. Najlepiej, jeśli podświadomość otrzyma je w postaci pozytywnych obrazów sytuacji wraz ze wszystkimi dobrymi uczuciami, jakie w nas wywołały: radości, wdzięczności, miłości.

Bardzo ważną techniką wspomagającą i przyspieszającą proces duchowego oczyszczenia jest konsekwentne ćwiczenie „zmiany przeszłości”. Na czym polega ta technika, wyjaśniam w najbliższych rozdziałach. W procesie „zmiany przeszłości” ulega wymazaniu energetyczny ładunek negatywnego obrazu wspomnień i zostają zatrzymane jego fatalne konsekwencje.

Napraw w wyobraźni błędy przeszłości

Jeśli stwierdzasz, że w ważnej sytuacji zachowujesz się nie tak, jak byś tego pragnął, natychmiast wyciągnij z tego wnioski i skoryguj swoje postępowanie. Jeśli zaś sytuacja już się zdarzyła, a ty dochodzisz do przekonania, że zachowałeś się niezgodnie z twoimi planami czy życzeniami, możesz po fakcie skorygować swoje działanie. Uczynisz to w wyobraźni za pomocą „zmiany przeszłości”

Podświadomość zapamiętuje wszystko, co jej podsuwamy, i nie rozróżnia doświadczeń zebranych rzeczywiście od tych jedynie wyobrażonych. Dlatego tak wielkie znaczenie ma opanowanie technik wizualizacyjno-imaginacyjnych i nauka „przeprogramowywania” treści zawartych w podświadomym Ja. Jeśli w określonej sytuacji coś ci nie wyszło, musisz najpierw się zastanowić, jak, twoim zdaniem, powinien wyglądać stan idealny. Następnie skoncentruj się na obrazie sytuacji upragnionej. Wyobraź ją sobie ze szczegółami, plastycznie, jak najwyraźniej. W ten sposób od nowa zaprogramujesz swoją podświadomość. Podasz jej program idealnej reakcji czy postępowania. Programowaniu stanu idealnego powinno towarzyszyć silne zaangażowanie emocjonalne. Harmonia myśli i uczuć ma ogromne znaczenie. Jeśli obrazu pomyślnego wydarzenia nie będą wspomagały twoje szczere uczucia, podświadomość nie przyjmie zadanej sugestii, ponieważ w nią nie uwierzy.

Kiedy będziesz poprawiać błędy przeszłego postępowania używając powyższej techniki, podświadomość, reagująca niejako niezależnie i sterująca twoim zachowaniem, zacznie z biegiem czasu każdą niepożądaną reakcję zastępować taką, jakiej byś pragnął. „Zaprogramuje się” na sytuacje, które przebiegły optymalnie bądź na planie fizycznym, bądź miały pozytywny przebieg w twojej wyobraźni. Aby wywrzeć wrażenie na podświadomości, trzeba ją stale zapewniać o naszej radości i zadowoleniu, a więc o uczuciach, jakie przeżywamy, kiedy nasze sprawy przebiegają, tak jak tego pragniemy.

Wyrób w sobie nawyk dokonywania co wieczór przed zaśnięciem przeglądu tego, co ci się przydarzyło w ciągu dnia. Zbadaj swoje zachowanie, i jeśli dojdziesz do wniosku, że powinieneś był zareagować inaczej, przeżyj w wyobraźni całą sytuację, nadając jej pożądany przebieg i rezultat. W ten sposób twoje reakcje zaczną się stopniowo zmieniać zgodnie z tym, co uznałeś dla siebie za najpomyślniejsze.

Oczyść swoje stosunki z bliźnimi

Jeśli uważasz, że zawiniłeś w stosunku do kogoś, najlepiej wyjaśnij wszystko w szczerej rozmowie, aby uniknąć na przyszłość kolejnych niepotrzebnych napięć. Jeśli czujesz, że nie sprostasz bezpośredniej rozmowie, zadzwoń lub napisz list, tłumacząc całą sprawę. Byłoby jednak najlepiej, gdybyś zdobył się na odwagę i uporządkował sytuację, podejmując trud rozmowy w cztery oczy.

Wyjaśniając w ten sposób nieporozumienia z otaczającymi cię osobami, przyczyniasz się do likwidacji twego karmicznego „konta długów”.

Długi powinieneś zawsze zwracać w tej samej „walucie”, w jakiej zaciągnąłeś pożyczkę. Gdy masz dług materialny, musisz po prostu oddać pieniądze. Jedynie wtedy, kiedy twój wierzyciel jest nieosiągalny lub nie żyje, możesz wyrównać swój dług oddając go osobom trzecim. W takim przypadku należy przekazać pożyczoną sumę wraz z powstałymi odsetkami na przykład jakiejś organizacji charytatywnej.

Jeśli twoje stosunki z innym człowiekiem nie układają się, oględnie mówiąc, najlepiej, powinieneś wyjaśnić sytuację w rozmowie i doprowadzić do zgody. Jeżeli jesteś winien zamieszania w czyimś życiu uczuciowym, musisz w taktowny sposób, tak aby nie zranić tej osoby, wyjaśnić jej nieporozumienie i usunąć wynikłe z niej napięcie.

Kiedy uda ci się wyrównać długi i zadośćuczynić wyrządzonym krzywdom, zrobisz duży krok w kierunku prawdziwej wolności.

Aby twoja świadomość, a więc także podświadomość mogły oczyścić się ze wszystkich negatywnych uczuć, to znaczy tych, które cię niszczą, nie wystarczy, że wyrównasz długi. Niezbędne jest także, byś wybaczył wyrządzone ci krzywdy. Tak długo, jak będziesz pielęgnował w sobie poczucie krzywdy i domagał się jej naprawy, nie doświadczysz wewnętrznej wolności. Tego rodzaju uczucia są trucizną dla duszy.

Ażeby oczyścić swoją podświadomość, musisz wybaczyć swym bliźnim, życząc im wszelkiej pomyślności. Nie wolno ci uparcie trzymać się niskich uczuć, musisz je porzucić, z drugiej strony nie powinieneś stawiać innym zbyt wysokich wymagań. Jeśli czujesz, że tego rodzaju uczucia biorą nad tobą górę, spróbuj je zneutralizować za pomocą zmiany przeszłości, i tym samym uwolnić się od nich.

Ćwiczenie 1: zmiana przeszłości

1. Rozluźnij się najbardziej, jak potrafisz!
Przyjrzyj się w duchu wydarzeniom mijającego dnia, licząc od momentu przebudzenia do chwili obecnej. Zadaj sobie podstawowe pytania: Kiedy i gdzie zrobiłem lub powiedziałem coś, co nie odpowiada mojemu wewnętrznemu kryterium wartości? Czy zaistniała sytuacja pozostawiła we mnie poczucie braku harmonii, czy może nie zrobiłem czegoś, co powinienem był zrobić?

2. Jeśli stawiasz sobie tego rodzaju zarzuty, przeżyj w duchu całą sytuację jeszcze raz, ale
zmień ją, niech teraz wszystko wydarzy się tak, jak byś chciał. Usłysz słowa, jakie powinieneś był wypowiedzieć, przyjrzyj się sobie zachowującemu się zgodnie z twoim życzeniem. Zachowuj się w swej wyobraźni tak, jak od tej pory chciałbyś postępować, czyli w gruncie rzeczy tak, jak od siebie oczekujesz.

3. Musisz utożsamić się z wyobrażoną sytuacją i sobą w nowej roli. Całym sercem zaakceptuj tę idealną wersję wydarzeń! Nasyć wyobrażony obraz uczuciem radości, poczuj niezłomną pewność, że następnym razem postąpisz dokładnie tak, jak zachowałeś się w wyobraźni.

Rozdział 3

Wybór celu

Jak wybrać cel? Jak ustalić, co jest najważniejsze?

Zanim spełni się twoje życzenie, musisz wiedzieć, czego właściwie sobie życzysz. Im wyraźniejszy jest obraz celu, tym większe szanse na spełnienie go w pożądanym kształcie. Dlatego „zakreśl mocną linią” kontury obrazu pragnienia i wypełnij go realistyczną treścią.

Pierwszy krok, jaki musisz zrobić, to uświadomić sobie wszystkie życzenia, cele i marzenia. Wypisz je na oddzielnych karteczkach, a te następnie rozłóż przed sobą. Po kolei wybieraj kartki z mniej ważnymi celami. Odkładaj je na bok, na tej, którą weźmiesz do ręki jako ostatnią, będzie wypisane twoje najważniejsze życzenie.

Do tej pory siła twoich pragnień była rozproszona, od tej chwili zaczniesz się koncentrować na jednym życzeniu, na jednej sprawie. Zabierając energię z innych słabszych, mniej ważnych celów, będziesz mógł skupić ją całą na tym jednym.

Czy spełnienie twojego życzenia nie będzie oznaczało czyjejś krzywdy?

Kiedy już sformułujesz swój cel, musisz mieć pewność, że nie tylko będzie ci przyjemnie, kiedy go osiągniesz, ale że pragniesz jego spełnienia całym sercem i będziesz szczęśliwy.

Jeśli pragniesz osiągnąć swój cel tylko „trochę” , tylko „połową serca”. To nie znajdzie się w nim dość siły do urzeczywistnienia obrazu, jaki stworzyłeś w wyobraźni. Niezbędnym warunkiem urzeczywistnienia celu jest gorące pragnienie, aby ów się spełnił. Twoje życzenie

powinno ciągle szturmować świadomość i podświadomość, tylko wtedy bowiem będzie miało wystarczający ładunek siły do realizacji. Na razie więc ponawiaj pytanie: czy naprawdę tego chcę? Czy powinienem tego chcieć? Upewnij się, o ile to możliwe, czy spełnienie twego życzenia nikomu nie zaszkodzi albo czy nie naruszy istniejącej we wszechświecie harmonii. W zasadzie możesz żądać tylko tyle, ile jesteś w stanie osiągnąć bez wyrządzania szkody bliźnim i sobie samemu. Tego moralnego prawa nie wolno ci złamać.

Możesz, na przykład, pragnąć awansu zawodowego i zostania szefem działu w twojej firmie. Życie znajdzie już sposób przeniesienia obecnego szefa na lepsze stanowisko, tak aby i on skorzystał na twoim rozwoju. Nie wolno ci jednak pragnąć zwolnienia szefa, żebyś ty mógł zająć jego miejsce. Takie życzenie byłoby nie tylko niemoralne, ale zaszkodziłoby tobie samemu. Kiedy naszymi egoistycznymi pragnieniami naruszamy porządek życia, gromadzi się w nas negatywna energia, w efekcie czego ściągamy na siebie różne fatalne wypadki. Według starohinduskiego pojęcia „karmy", wszelkie zło trzeba „odpokutować", aby móc współistnieć w harmonii ze światem.

Metoda treningu umysłu jest systemem samoregulującym się. Nie możemy jej nadużywać, a więc wykorzystywać do złych celów. Metoda nie działa, kiedy nasze życzenia są ewidentnie destrukcyjne. Poza tym życie zawsze znajdzie sposób, by uwidocznić nam spowodowaną przez nas dysharmonię i skłonić do jej naprawienia. Cokolwiek robimy, nigdy nie wolno nam naruszać porządku wszechświata.

Niestety, świadomie lub nieświadomie ciągle stwarzamy sytuacje krzywdzące bliźnich i, co za tym idzie, wyrządzające szkodę nam samym. Swoim postępowaniem zakłócamy porządek wszechświata i niejako automatycznie wywołujemy przyczyny późniejszych negatywnych skutków. Samolubne i bezwzględne wykorzystanie wyższych sił zawsze przyniesie nam szkodę. Nie oznacza to jednak wcale, że naszym celem nie mogą być dobra materialne. Siły stworzenia zawsze mogą nam pomóc w uzyskaniu takiego celu, choć najmądrzejszy użytek, jaki możemy z nich zrobić, to prosić je o wspieranie w rozwoju naszego umysłu i ducha, abyśmy stali się członkami społeczności jutra.

Istnieją zatem pragnienia dobre i złe. Błędem jest domagać się spełnienia życzeń oznaczających czyjąś krzywdę. Jeśli pragniesz osiągnąć cel kosztem bliźniego, bądź przygotowany, że niekoniecznie stanie się to, czego pragniesz. Za przykład niech ci posłuży następująca historia:

Nieuzasadnione życzenie

Pewien młody mężczyzna, urzędnik niższego szczebla musiał ożenić się ze swoją dziewczyną, ponieważ ta zaszła w ciążę. Nowożeńcy wynajęli niewielkie mieszkanie, na większe bowiem nie było ich stać, gdyż po urodzeniu dziecka żona zrezygnowała z pracy zawodowej. Żyli bardzo skromnie, na wiele rzeczy brakowało pieniędzy. Nie mieli nawet pralki i młoda matka musiała prać ręcznie całą bieliznę. Tymczasem marzeniem młodego ojca było posiadanie samochodu sportowego. Niestety, zakup taki znacznie przekraczał aktualne możliwości finansowe urzędnika, jako że nawet za używany wóz żądano około dwudziestu tysięcy marek.

Gdy ów mężczyzna dowiedział się o „cudownym działaniu treningu umysłu, zapragnął – ignorując fakt, że jego rodzina ma znacznie ważniejsze potrzeby – pozbyć się starego volkswagena i uzyskać dwadzieścia tysięcy marek w gotówce. Zaczął pracować nad osiągnięciem celu. Przez kilka tygodni nic się nie działo. Mężczyzna dzień w dzień z uporem uprawiał trening umysłu, pragnąc z całych sił, by jego życzenie się spełniło.

Minął jakiś czas. Pewnego ranka, pokłóciwszy się z żoną, wyruszył wściekły do pracy. Jechał o wiele za szybko, wpadł w poślizg i uderzył w drzewo.

Zgodnie ze swym pragnieniem pozbył się starego volkswagena, ponieważ wskutek uderzenia samochód uległ całkowitemu zniszczeniu. Przy okazji o mało co mężczyzna nie stracił nogi, która zastała przygnieciona i niemal roztrzaskana. Doznał też poważnego urazu głowy. Tygodnie spędził w szpitalu, gdyż nogę trzeba było dwukrotnie operować. Po wyjściu ze szpitala przez długi czas nie mógł pracować.

Wypadek zdarzył się w drodze do pracy, więc firma przez cały okres leczenia wypłacała mu pensję. Wkrótce okazało się jednak, ze powrót do zdrowia jest pozorny, a młody człowiek nie może już wykonywać swego zawodu. Agencja ubezpieczeniowa, uznając jego roszczenia, wypłaciła mu jednorazowe odszkodowanie w wysokości dwudziestu tysięcy marek! A zatem życzenie się spełniło. Ale czy ów młody mężczyzna pragnął jego spełnienia za taką cenę? Z pewnością nie!

Dlaczego tak się stało? Jaką naukę można wyciągnąć z powyższej historii? Odpowiedzi na te pytanie zdają się układać w logiczną całość. Aby unaocznić czytelnikowi pewne prawidłowości, dodatkowo jeszcze uprościłem je.

- To, czego pragnął mężczyzna, było złe.

W jego sytuacji na pewno ważniejszym celem było nabycie większego mieszkania lub pralki.

- Jego życzenie miało charakter egoistyczny.
  Naruszył zasadę „nikogo nie wolno ranić” ! Jesteśmy odpowiedzialni nie tylko za to, co zrobiliśmy, ale także za to, czego nie uczyniliśmy, choć powinniśmy byli !

- Samochód zjechał na pobocze.
  W taki sposób los pokazał mu, że „zboczył” on z dobrej drogi. Uderzył w drzewo, znalazł się w konflikcie ze światem.

- Prawa noga mężczyzny została przygnieciona i uwięziona. Kolejny znak losu. Tak dalej nie możesz postępować! Idziesz w złym kierunku!

- Doznał wstrząsu mózgu.
  Los „potrząsnął” nim. Co robisz? Zastanów się! Przemyśl i zmień swoje podejście do życia!

- Jechał z nadmierną szybkością.
  Chciał mieć natychmiast sportowy samochód, chociaż było tyle ważniejszych potrzeb. Mimo wszystko życzenie się spełniło. Wywołał przyczynę i oto miał skutki: tak jak tego pragnął, pozbył się samochodu, a firma ubezpieczeniowa wypłaciła mu dwadzieścia tysięcy marek gotówką.

Pozwól, by twoja podświadomość wybrała to, co dla ciebie najlepsze

Musisz zdać sobie sprawę z tego, że w większości sytuacji nie masz po prostu możliwości, by rozpoznać i przeanalizować wszystkie życiowe zależności. Dlatego pragnąc nowego partnera, nowej pracy czy nowego mieszkania, nie upieraj się, że to musi być absolutnie ta osoba, jedynie ta praca i tylko to mieszkanie. Będzie lepiej, jeśli będziesz sobie życzył tego, co dla ciebie najbardziej odpowiednie. Zdaj się na swoją podświadomość, pozwól się jej poprowadzić. Ona już pomoże ci rozpoznać, co jest dla ciebie najkorzystniejsze. Jeśli będziesz się kierował jedynie racjonalnymi przesłankami, możesz popełnić pomyłkę i wybrać gorsze rozwiązanie.

Twój cel i jego wyobrażony obraz powinny być jasne i jednoznaczne, ale nie próbuj narzucać podświadomości – kierującej twoim postępowaniem – obrazu realizacji celu, nie podpowiadaj jej, w jaki sposób ma spełnić twoje życzenie, tym samym bowiem ograniczasz jej możliwości. Myśl i pragnij najlepszego dla siebie związku, satysfakcjonującej pracy i odpowiedniego mieszkania.

Formułując życzenie w powyższy sposób, na pewno nie zaszkodzisz interesom innych ludzi i nie sprowadzisz na siebie niepożądanych skutków.

Zastanów się, czego pragniesz

Znałem kiedyś pewną młodą kobietę, która w dzieciństwie uległa paraliżowi i odtąd poruszała się wyłącznie o kulach. Ponieważ bardzo chciała chodzić, postanowiła wypróbować rozmaite techniki leczenia niekonwencjonalnego, a także metodę treningu umysłu. Pracowała wytrwale, nie opuszczając żadnej godziny ćwiczeń. Nie zdziwiło mnie zatem specjalnie, kiedy po mniej więcej dwóch miesiącach dało się zauważyć wyraźne efekty jej wysiłków. Mogła też chodzić o jednej kuli, ba, jeśli celem było zrobienie tylko kilku kroków, potrafiła obejść się w ogóle bez podparcia. Wszystko wskazywało na to, że niebawem wyzdrowieje.

Nadszedł dzień, kiedy zaczęła się poważnie zastanawiać nad zmianami, jakie nieuchronnie nastąpią teraz w jej życiu. Nareszcie będzie mogła robić to, o czym marzyła przez tyle lat: uprawiać sport, spotykać się z przyjaciółmi, tańczyć. Jednocześnie jednak uświadomiła sobie, że będzie musiała uzupełnić wykształcenie i postarać się o pracę. Nie będzie już mogła liczyć na rentę inwalidzką, która do tej pory zapewniała jej spokojne i względnie dostatnie życie.

W głębi duszy nie była jeszcze gotowa do przyjęcia wszystkich konsekwencji faktu, że może prowadzić normalne życie. Przestraszyła się, że odtąd sama będzie się musiała

troszczyć o swój byt. Już w następnych dniach jej stan zdrowia znacznie pogorszył się. Wkrótce po postępach w samodzielnym chodzeniu nie zostało śladu. Cóż się zatem stało?

Oprócz pragnienia powrotu do zdrowia kobieta miała jeszcze inne życzenie. Przyzwyczaiła się do swojej sytuacji i chciała nadal żyć spokojnie, nie musząc troszczyć się o własne utrzymanie. Jej pragnienie odzyskania zdrowia zderzyło się z pragnieniem prowadzenia życia może nie dostatniego, ale wolnego od trosk będących udziałem ludzi zdrowych. W starciu tym zwyciężyło pragnienie silniejsze i dlatego jej próba powrotu do normalnego życia musiała zakończyć się fiaskiem.

Zanim więc sformułujesz swoje życzenie, powinieneś się upewnić, czy jesteś gotów na przyjęcie sukcesu! Pomyśl, jakie zmiany w twoim życiu spowoduje spełnienie życzenia i czy naprawdę tego chcesz.

Jeśli w głębi serca nie jesteś gotów do podjęcia pracy, nie znajdziesz jej i nie pomoże ci w tym nawet trening umysłu, ponieważ tak naprawdę bardziej odpowiada ci leniuchowanie. Jeśli zaś pogardzasz innymi, nie znajdziesz przyjaciół. Tu także trening umysłu okaże się nieskuteczny: przyznaj, że w gruncie rzeczy wolisz własne towarzystwo. Mógłbym podać wiele podobnych przykładów na to, że pragnienie osiągnięcia sukcesu okazuje się złudne, gdy blokują go sprzeczne z nim życzenia.

Jeśli pragniesz sukcesu, musisz skupić wszystkie swoje siły życiowe na tym jednym celu,. Oto warunek powodzenia ! Jedynie wtedy trening umysłu może się okazać dla ciebie metodą skuteczną.

Ćwiczenie 2: wybór właściwego celu

1. Na oddzielnych kartkach wypisz wszystkie swoje życzenia i cele, rozłóż kartki przed sobą na stole.

2. Wyszukaj najmniej ważne z twoich życzeń i odłóż kartkę na bok. Spośród pozostałych wybierz następną z kolejnym mniej ważnym celem i również odłóż. Postępuj tak dalej, aż na stole zostanie tylko jedna kartka, kartka z najważniejszym i najpilniejszym życzeniem, sprawą, która najbardziej leży ci na sercu. Nie wyrzucaj kartek z mniej ważnymi celami! Kiedy spełni się już twoje największe pragnienie, będziesz ich potrzebował, żeby określić kolejny najważniejszy cel.

3. Masz przed sobą kartkę, na której zapisałeś najważniejszy dla ciebie cel. Opisałeś go tak, jak potrafiłeś. Na tym etapie znajomości metody treningu umysłu całkowicie to wystarcza. W kolejnych rozdziałach dowiesz się, jak optymalnie sformułować życzenie w myślach i rozpocząć nad nim pracę.

4. Odsuń na bok myśl o pozostałych życzeniach! Wszystkie siły musisz teraz skupić na jednej sprawie. Wykreśl ze świadomości inne cele. Zajmiesz się nimi później! Od tej chwili liczy się dla ciebie tylko ten jeden, najważniejszy!

5. Czy twój cel spełnia przesłanki niezbędne do realizacji?
Sprawdź, odpowiadając na następujące pytania:

Pytanie 1: Czy w twoim życzeniu zawarta jest myśl, że jest ono tym właściwym dla ciebie?
Jeśli to konieczne, sformułuj swój cel inaczej. Nie zawężaj go rozmaitymi detalami, zostaw sobie swobodę. Pamiętaj, że twoja podświadomość jest po twojej stronie, że pracuje, byś mógł znaleźć to, co dla ciebie najlepsze!

Pytanie 2: Czy całym sercem pragniesz, aby twoje życzenie się spełniło? Czy uwzględniłeś wszelkie konsekwencje jego spełnienia?

Pytanie 3: Czy porzuciłeś inne cele, które mogłyby stanąć na drodze temu najważniejszemu?

Pytanie 4: Czy spełnienie twojego życzenia nie przyniesie komuś szkody?

Pytanie 5: Czy spośród wszystkich twych pragnień ten cel ma na pewno pierwszeństwo, a może jest coś innego, czym pilnie powinieneś się zająć?

Rozdział 4

Motywacja i pozytywne myślenie – filary sukcesu

Najważniejszy jest twój zapał

Jeśli pragniesz osiągnąć cel, musisz mieć pewność, że twoja motywacja jest dostatecznie silna, aby cię doń doprowadzić. Silna motywacja stanowi nieodzowny warunek każdego sukcesu, jest swoistym napędem, dzięki któremu posuwamy się do przodu. Jeśli podczas pieczenia ciasta wyłączysz nagle piekarnik, ciasto nie urośnie i wyjmiesz z pieca niejadalny półprodukt. Kiedy „ciasto twoich marzeń" pozbawisz wysokiej temperatury twego pragnienia, „wypiek" będzie nieudany. Dlatego, jeśli pragniesz osiągnąć cel, musisz stale pilnować, by ogień wiary i zapału palił się mocnym i równym płomieniem.

Stwierdzono, że najważniejszymi elementami motywacji ludzi sukcesu są radość i zaintere- sowanie. Radość i zainteresowanie – jak blisko już do entuzjazmu niezbędnego do osiągnięcia powo-
dzenia! Jeśli jesteś absolutnie przekonany o korzyściach płynących z pracy zarówno dla ciebie, jak i twoich bliźnich, a obraz tego dobra stale masz przed oczami, na pewno nieobce jest ci też związane z tym uczucie radości, może poznałeś także smak entuzjazmu? Im więcej będzie w tobie przekonania, że robisz akurat to, czego los od ciebie oczekuje, z tym większą stanowczością i radością będziesz podążał drogą do celu.

Jeśli twoja praca sprawia ci przyjemność, to właściwie nie odbierasz jej jak „pracy", bo jest akurat tym, co lubisz robić, dzięki niej możesz się realizować i rozwijać. Kiedy twoje zajęcie naprawdę cię interesuje, największe przeszkody nie będą w stanie zawrócić cię z drogi do celu. Pomyśl, jak silną motywację musieli mieć różni wielcy odkrywcy i wynalazcy, których nazwiska zna dziś każde dziecko, a którym współcześni nie szczędzili kpin i szyderstw, by zniechęcić ich do działania. Wygrali, bo całym sercem wierzyli w słuszność swej sprawy i nie wyobrażali sobie, że może się im nie udać. Sił dodawała im wizja osiągniętego celu, którą zawsze mieli przed oczami. Ty także osiągniesz sukces, jeśli ze szczerym zapałem i wiarą przystąpisz do realizacji twego pragnienia.

Musisz być jednak pewien, że twój cel jest ważny i potrzebny, i że żadne przeszkody nie zmienią twojej decyzji. Nic nie spada z nieba, nawet komuś, kto uprawia trening umysłu. Na sukces zawsze trzeba zapracować! Istnieją jednak techniki mogące wzmocnić, a nawet znacznie podwyższyć twoją motywację i gotowość wytrwania. Dlatego pragnę ci zwrócić uwagę na następujące prawidłowości – przemyśl je i od tej chwili zacznij się do nich stosować:

1. Zastąp negatywne elementy motywacji pozytywnymi

Jakże często sposobem na wzmocnienie motywacji są zawarte w niej elementy negatywne. Któż nie zna gróźb w rodzaju; „Jak nie zaczniesz przynosić lepszych stopni, nie dostaniesz kieszonkowego!" Albo : „Jak nie zrobię matury w << wieczorówce>>, to już do końca życia nie uwolnię się od tej pracy!" Każdy z nas mógłby sobie przypomnieć własne negatywne motywacje. Rzecz w tym – i chciałbym to podkreślić z całym przekonaniem – że treści zawierające negację wcale nie działają motywacyjnie, przeciwnie, utrudniają pracę nad celem, a nierzadko są prawdziwym zagrożeniem dla jego realizacji.

Odwróćmy więc sytuację i zamiast koncentrować się na negatywnych skutkach naszego ewentualnego niepowodzenia, skupmy nasze siły na sukcesie. Obawa przed klęską tylko ją przyciąga.
Dlatego oczekuj tego, co dobre! Wyobrażaj sobie jak to będzie, gdy osiągniesz cel. Wyobraź sobie siebie w wymarzonej sytuacji!

2. Jeśli zasłużyłeś, daj sobie nagrodę

Jeśli osiągnąłeś jeden z celów albo udało ci się pokonać kolejny prowadzący doń stopień, nie żałuj sobie nagrody. Niech to jednak będzie coś odpowiedniego i tylko wtedy, kiedy dokonałeś wyraźnego postępu w sprawie, nad którą pracujesz.

3. Wyznacz etapy prowadzące cię do celu

Jeśli wytyczyłeś sobie wielki cel, wymagający czasu do realizacji, najlepiej wyznacz etapy pośrednie. Pokonywanie ich zachęci cię do dalszych postępów i umocni twoją wiarę w sukces. Jeśli zmierzasz do celu odległego, choć niezbyt wielkiego, może się zdarzyć, że stracisz cierpliwość i siłę napędową. Kiedy jednak zaczniesz pokonywać poszczególne etapy na drodze do sukcesu, odzyskasz siły i wiarę, i z tym większą radością przemierzysz drogę dzielącą cię od celu. Sukces dodaje skrzydeł!

4. Wybierz sobie kogoś, kto mógłby być twoim wzorem

Na pewno łatwiej uczyć się i pracować mając przed oczami wzór do naśladowania. Nie sposób przecenić roli dobrego przykładu w procesie wychowania. Dlatego też zastanów się, kto mógłby być dla ciebie takim wzorem. Nie chodzi o wyszukanie chodzącego ideału, wystarczy, że uznasz za bliską twoim wyobrażeniom jedną cechę podziwianej osoby i będziesz starał się rozwinąć ją u siebie. Jak najczęściej oglądaj swój wzór w wyobraźni i porównuj się z nim!

Identyfikacja stanowi istotny aspekt techniki „trwałego obrazu", a taki ma być właśnie twój obraz osiągniętego celu. Wzór jest bodźcem wyjątkowo silnym i potrafiącym dodać zapału!

5. Skorzystaj z nadzwyczajnych możliwości autohipnozy

Stosując autohipnozę możesz „zaprogramować" w swojej podświadomości pożądane motywacje działania i uczynić je częścią twojej osobowości.

Poznałeś zatem pierwsze ważne kroki treningu umysłu. dowiedziałeś i się, jak dokonywać wyboru życzenia oraz jak wzmacniać motywację. Zanim jednak przejdziemy do praktycznych ćwiczeń, muszę cię zapoznać z podstawowymi prawami duchowymi, abyś mógł w pełni zrozumieć moją metodę i zrobić z niej właściwy użytek.

Wykorzystaj twórczą siłę twojego umysłu

Obserwując ludzi w swoim otoczeniu, stwierdzisz, że właściwie nie znasz nikogo, kto byłby całkowicie zadowolony ze swych życiowych dokonań. Przyjrzyj się sobie: czy możesz powiedzieć, że jesteś w pełni zadowolony z tego, co masz i jak żyjesz? Prawie każdy uzależnia własne szczęście od okoliczności i warunków, które z kolei mają mu zesłać tzw. szczęśliwe przypadki. I, niestety, większość ludzi bezskutecznie wypatruje owych szczęśliwych przypadków.

Musisz zdać sobie sprawę, że twoje życzenia i wizje celów tak długo pozostaną nie spełnione, dopóki spełnienie ich będziesz uzależniać od łaski losu czy działań innej osoby. Przypuszczam, że bardzo niechętnie, ale mimo wszystko przyznasz mi rację, kiedy ci powiem, że tylko jedna osoba odpowiada za twój brak sukcesu i jedynie ona jest w stanie zmienić twój los, a tą osobą jesteś ty sam!

Codziennie podejmujemy w duchu dziesiątki decyzji i bawimy się w myślach różnymi sytuacjami, wspominamy rozmaite zdarzenia, inne zaś odpychamy od siebie, próbując wykreślić je z pamięci. Jesteśmy niezmordowani w tworzeniu. Każda nasza myśl, podobnie jak każde z naszych działań, ma jakieś następstwa. Pewien mądry człowiek powiedział : „Jeśli stojąc po tej stronie oceanu wrzucę do wody kamień, spowoduję ruch, który po jakimś czasie objawi się w postaci małej fali na drugim brzegu!" Człowiek ów zrozumiał, że każda, nawet najbłahsza decyzja wywołuje skutki, również wtedy, kiedy się tego najmniej spodziewamy. My sami tworzymy przyczyny skutków kształtujących potem nasze życie. A początkiem wszystkiego jest myśl!

Żadna z materialnych rzeczy nie mogłaby powstać, gdyby wcześniej nie pojawiła się w naszym umyśle. Pierwsza jest zawsze myśl, potem jej realizacja. Najpierw budujemy zamki na lodzie, puszczamy wodze fantazji, wyobrażamy sobie różne sytuacje, potem próbujemy przenieść nasze wyobrażenia na plan rzeczywisty.

Wszystko widzialne wzięło się z niewidzialnego, z myślenia, z wizji naszej wyobraźni. Widzialne jest duchowym obrazem przeniesionym i zamienionym w rzeczywistość.

Jeśli więc istnieje droga aktywnego i świadomego kształtowania życia, to musi brać swój początek z przyczyn naszego bytu, czyli z naszego myślenia.

Na czym więc polega twoje zadanie? Jak najszybciej powinieneś stać się panem własnych myśli, jeśli bowiem nie będziemy rządzić naszymi myślami, one zaczną rządzić nami. Jeśli ty nie będziesz ich kontrolował, one przejmą kontrole nad tobą i twoim życiem. Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z możliwości wywierania wpływu na to, o czym myśli. Wynika to stąd, że liczni z nas za mało czasu poświęcają sobie i własnemu wnętrzu. A przecież każdy ma możliwość odrzucenia pojawiającej się w nim myśli, „skreślenia" jej lub też przemyślenia do końca, czyli zaakceptowania.

Myślowe fantazje z czasem stają się gotowym obrazem, trwałą i plastyczną wizją dążącą do urzeczywistnienia. Istniejące początkowo w wyobraźni stany i zdarzenia są naszą siłą napędową, zachęcają do działania. Znamy przykłady różnych sławnych ludzi, którzy, dążąc do osiągnięcia celu, stale mieli przed oczami jego żywy obraz.

Ty, mój czytelniku, musisz postępować tak samo. Trwaj przy swojej wizji, oglądaj swój cel w wyobraźni, niech jego obraz barwny i radosny towarzyszy twoim codziennym działaniom, a przekonasz
się, że życie zacznie ci „podpowiadać' co zrobić, aby go osiągnąć**.**

Siła naszych myśli zależy od energii, jaką w nie „zainwestujemy" i od zawartych w niej kreatywnych impulsów. Nasze myśli wywierają dominujący wpływ na nasze uczucia.

Psychiczne blokady, takie jak strach, zmartwienia, wątpliwości, niedocenianie własnych możliwości, zwłaszcza przeświadczenie, że nie zasługujemy na sukces, oddziałują zdecydowanie negatywnie na rozwój zdolności twórczych. Obok pozytywnej myśli „zrobię to!" pojawia się często myśl negatywna „a co będzie, jak mi się nie uda?" W ten sposób siły naszych myśli wzajemnie się znoszą i marnuje się cała energia.

Przypomnijmy sobie: każdy sukces, jaki dotąd w życiu osiągnęliśmy, zawsze poprzedzała zabawa w myślach perspektywą powodzenia, wyobrażaliśmy sobie, jak to będzie cudownie dojść do celu, przeżywaliśmy w wyobraźni uczucie triumfu i spełnienia. Podobnie każda nasza klęska, nieszczęście czy trudność najpierw pojawiały się w wyobraźni. To my sami zapracowaliśmy na nasz brak powodzenia pozwalając, aby nasze myśli i wyobraźnię zdominowały obrazy negatywne. Jeśli szczerze pragniesz sukcesu, musisz rozpoznać wszystkie swoje destrukcyjne i osłabiające oczekiwania, i zacząć je systematycznie „rozbrajać".

Ludzie sukcesu, których tak podziwiamy, ponieważ wszystko – jak się nam wydaje – idzie im jak z płatka i zawsze tryskają energią, choć są tacy zapracowani, nie tracą czasu na myśli w rodzaju „a jak mi się nie uda?" Z zapałem i wiarą w sukces zabierają się do pracy. Obce jest im tzw. nastawienie negatywne, nie pozwalają sobie na czarnowidztwo, **podejmują działanie w przekonaniu, że to, co sobie wyobrazili, zrealizują**. Oczywiście nie poprzestają na samych wyobrażeniach; aby osiągnąć swój cel gotowi są ciężko pracować. Niech tego rodzaju podejście do życia stanie się także twoim wzorem, a zobaczysz, że w przyszłości i ty zostaniesz człowiekiem sukcesu. Ileż prawdy jest w powiedzeniu „nie taki diabeł straszny jak go malują!" Gdy przystąpisz wreszcie do działanie, zwykle okazuje się, że wcale nie jest to aż takie trudne, że należało już dawno zdecydować się i działać! Kiedy człowiek pochłonięty jest pracą, nie ma czasu na rozmyślanie o trudnościach i czyhających niebezpieczeństwach. Koncentruje się na zadaniu. Nie ma kiedy rozmyślać o ewentualnych przeszkodach, dlatego jego praca daje efekty.

Jeśli całą swoją energię skupiasz na wykonaniu zadania i myślisz pozytywnie, twój sukces staje się z każdą chwilą coraz realniejszy. Dlatego skończ z obawami i negatywnym myśleniem!

Kto wierzy, że wygra, wygrywa!

Skoncentruj energię na spełnieniu życzenia

Warunkiem osiągnięcia sukcesu jest stworzenie w wyobraźni dokładnego i plastycznego obrazu zrealizowanego celu. Istnieją jednak jeszcze inne czynniki wpływające w sposób decydujący na spełnienie naszych pragnień:

1. Wola jako siła napędowa

Istotnym w warunkiem osiągnięcia celu jest wola sukcesu, niezachwiana pewność, że chcesz, aby twoje życzenie się spełniło. Wprawdzie wola nie przenosi gór tak jak wiara, ale dodaje sił i umacnia w dążeniu do celu. Im silniejsza i bardziej zdecydowana wola osiągnięcia sukcesu, z tym większą determinacją będziesz dążyć do jego urzeczywistnienia:

2. Zawsze musisz mieć swój cel przed oczami

Nie wolno ci dopuścić do sytuacji, aby cel, jaki sobie wyznaczyłeś, zagubił się w obfitości codziennych myśli i różnych doraźnych życzeń. Jeśli pragniesz spełnienia największego marzenia, jego obraz musi wypełnić, zdominować twoje myśli i wyobraźnię. Im częściej będziesz go przywoływał w pamięci, im trwalej i intensywniej zapisze się w twojej podświadomości, tym większe staną się szanse na jego urzeczywistnienie.

Twoje życzenie musi tak długo szturmować twoją podświadomość, aż spełni się w rzeczywistości.

3. W obrazie twego życzenia musi być życie

Doświadczenie dowodzi, że podświadomość łatwiej zapamiętuje ruchomy obraz niż obrazy statyczne. Wymyśl więc sobie krótką scenkę albo nawet „film", w którym ty, jego główny bohater, przeżywasz spełnienie pragnienia. Wyświetlaj go sobie jak najczęściej! Chłoń wszystkimi zmysłami rozgrywającą się w nim sytuację. Poczuj się właścicielem nowego, wymarzonego domu, zobacz się na lepszym stanowisku pracy! Przeżyj radość, przecież udało ci się awansować! Jesteś szczęśliwy, poddaj się temu uczuciu! To wszystko dzieje się naprawdę, uwierzyłeś w to!

4. Bezwarunkowo wierz w spełnienie

Musisz niezachwianie wierzyć, że osiągniesz cel, i być absolutnie przekonany, że jest on w zasięgu ręki. Nie wolno ci poprzestawać jedynie na nadziei, niezbędna jest twoja wiara!

Wiara przenosi góry, napisano o tym w Biblii. Nie bez przyczyny Jezus pytał chorych proszących go o uleczenie: „Czy wierzysz?” A kiedy chory wracał do zdrowia, nie mówił mu: „Uleczyłem cię” , lecz przyjmując podziękowanie odpowiadał: „To twoja wiara cię uleczyła”

5. Postawa oczekiwania

Z głębi serca musi płynąć przekonanie, że to, co powinno się stać, rzeczywiście nadejdzie. Jezus pytał potrzebujących o ich wiarę, a ci, którym pomagał, nie tylko wierzyli w jego wielką moc, lecz oczekiwali, że im pomoże. W twoim oczekiwaniu musi być pewność, że wszystko stanie się tak, jak tego pragniesz.

6. Radosna pewność osiągnięcia celu

Przywołując w myślach obraz spełnionego pragnienia, powinieneś koniecznie wzmocnić go uczuciem.
Poczuj dreszcz podniecenia, jakby twoje życzenie już za chwilę miało się spełnić. Poddaj się ogarniającej cię fali radości. Całą uwagę skup na obrazie celu, odbieraj go wszystkimi zmysłami! Im radośniejsze będzie twoje oczekiwanie, tym silniejszą koncentrację osiągnie twoje myślenie o celu.

7. Zachowanie tajemnicy

Każdy z nas zna zwyczaj wypowiadania życzenia na widok spadającej gwiazdy. Nigdy jednak nie mówimy na głos o tym, czego pragniemy. Dopóki życzenie nie zostanie spełnione, zachowujemy je w tajemnicy. Konieczność utrzymania tajemnicy nie jest bynajmniej świadectwem przesądu, chodzi o to, aby krytyczne, pełne wątpliwości uwagi otoczenia nie stanęły na przeszkodzie spełnieniu się. Jeśli nikt nie wie o naszym marzeniu, nikt nie będzie twierdził, że jest ono nie do zrealizowania. Nikt nie będzie próbował osłabić naszej wiary i oczekiwania. Obraz życzenia zasilany codzienną porcją naszej energii będzie wzrastał i nabierał trwałości, aż nadejdzie dzień, w którym zamieni się w rzeczywistość.

Naucz się kierować swoimi myślami, a będziesz kierował swoim życiem

Człowiek w procesie swego rozwoju podporządkował sobie przyrodę i nauczył się optymalnie korzystać z różnych wynalazków: elektryczności, skomplikowanych maszyn, komputerów. Nie nauczył się jednak korzystać z własnego potencjału duchowego. Tymczasem największe sukcesy w życiu osiąga ten, kto potrafi robić użytek z własnych sił, kto najlepiej wykorzystuje swoje możliwości, krótko mówiąc: kto jest przygotowany do sprostania zadaniom, jakie niesie każdy dzień. Z naszymi możliwościami duchowymi jest bowiem tak jak ze spadochronem – dopiero wtedy jest z niego korzyść, kiedy się otworzy.

To, o czym myślimy, ma tendencję do urzeczywistniania się, dlatego, będąc świadomi własnych nieprawdopodobnych możliwości w dziedzinie ducha, powinniśmy nauczyć się wykorzysty-wać je dla swego dobra. Nie wolno jednak zapominać, że wraz z władzą nad naszymi myślami rośnie odpowiedzialność za to, o czym myślimy. Gdybyśmy byli obdarzeni mocą natychmiastowego urzeczywistniania myśli, gdyby wszystko, o czym myślimy, od razu się spełniało, wówczas jedna nieostrożna, przelotna myśl wystarczyłaby, by spowodować wypadek lub nawet naszą śmierć. Na szczęście nie dysponujemy takim darem. Możemy jednak poprzez systematyczną naukę i ćwiczenia rozwinąć drzemiące w nas zdolności, tak by za ich pomocą współtworzyć pomyślne życie. Jeśli zatem chcemy zapanować nad siłą naszych myśli, musimy przede wszystkim przyswoić sobie jedną niezwykle ważną umiejętność: musimy nauczyć się dyscypliny myśli. Jeśli w naszej głowie będzie panował chaos, nie będziemy w stanie urzeczywistniać naszych pragnień ani też kształtować pomyślnej przyszłości. Kluczem do sukcesu w życiu jest dyscyplina myśli!

Nasze myśli sterują naszym działaniem. Jeśli określone działania będziemy powtarzać dostatecznie często, staną się one nawykiem. Nasze nawyki z kolei wymodelują nasz charakter, charakter zaś nada kształt życiu. Jak z tego widać, początkiem wszystkiego były myśli, to one spowodowały określone sytuacje i w rezultacie wytyczyły bieg twojego życia. Dopiero kiedy nauczysz się radzić sobie z własnymi myślami, uzyskasz kontrolę nad swoim życiem.

Skuteczność naszego myślenia w decydującym stopniu zależy od tego, jak wyobrażamy sobie przyszłą pożądaną sytuację. Jeżeli przekładamy ją na pozytywne obrazy, uzupełniając głęboką wiarą w spełnienie życzenia, jesteśmy na najlepszej drodze do osiągnięcia celu. Kiedy zaś, owszem, widzimy sytuację pozytywnie, lecz brakuje nam wiary w jej urzeczywistnienie, nie odniesiemy sukcesu. Nie liczmy też na powodzenie, jeżeli obraz celu jest niepełny, niewyraźny, niespójny – nawet najgorętsza wiara nie zamieni takiego wyobrażenia w rzeczywistość.

Dopiero kiedy cały poczujesz się wypełniony pozytywnym obrazem upragnionej sytuacji i znajdziesz w sobie pełną oczekiwania wiarę w urzeczywistnienie, siła twych myśli doprowadzi cię do celu. Skuteczność twojego myślenia zależy bezpośrednio od ufności i siły wiary.

Oglądaj zatem pozytywne obrazy celu i niezachwianie wierz w jego osiągnięcie! Tak postępuje człowiek sukcesu!

Twoje myśli i uczucia wpływają na samopoczucie fizyczne

Wyobraź sobie, że twoje myśli i uczucia mają właściwości magnetyczne albo elektryczne. Nie są wyimaginowanymi bezkształtnymi tworami, a dzięki nowoczesnej technice można zarejestrować wysyłane przez nie impulsy.

Każda myśl i każde wzbierające w tobie uczucie wysyła fale magnetyczne i elektryczne, oddziałując w ten sposób na atomy i molekuły komórek organizmu. Myśli i uczucia wywierają bezpośredni wpływ na komórki, nie będzie więc przesady w powiedzeniu, że ciało jest „odzwierciedleniem tego, co gra nam w duszy".

Ponadto uczucia towarzyszące naszym myślom „przyporządkowane" są określonym organom. Na podstawie wyglądu człowieka oraz chorób, do jakich bywa skłonny, można wyciągnąć wnioski co do głównych kierunków jego myślenia i uczuć. Na przykład, osoba agresywna ma zupełnie inny kolor skóry niż ktoś życiowo bierny i nieśmiały, ma też inny wyraz twarzy, inną postawę ciała i zapada na inne choroby. Najwyraźniej więc istnieje ścisły związek między naszym życiem uczuciowym a jako-
ścią myśli. Określone uczucia wywołane określonymi myślami powodują, na przykład, że organy i gruczoły naszego ciała zaczynają wydzielać zwiększoną ilość hormonów, te zaś z kolei oddziałują na stan naszego ducha. Możemy zatem i powinniśmy jako istoty rozumne wziąć odpowiedzialność zarówno za nasze samopoczucie fizyczne, jak i za nasze zdrowie psychiczne.

Tego zdania był również radziecki lekarz i uczony, profesor M. Romen, który po długoletnich badaniach doszedł do wniosku, że nie wynaleziono dotąd skuteczniejszego lekarstwa i metody leczenia od autosugestii. Według Romena, nie ma lepszego sposobu zachowania, a także odzyskania zdrowia, jak wyrażona pozytywnymi obrazami wiara w samouzdrawiające siły organizmu.

Myśli i uczucia, o których jakości w dużym stopniu sami decydujemy, wywierają istotny wpływ na nasze zdrowie fizyczne. Każdą myślą i uczuciem wywołujemy przyczyny, których skutki pozytywne bądź negatywne przypisujemy później losowi czy przypadkowi. Tymczasem to nie los i nie przypadek kształtują naszą przyszłość. Los każdy z nas nosi w sobie, tworzy go i zmienia.

Kiedy nauczysz się świadomie i celowo używać sił danych ci przez naturę, będziesz w stanie zmienić warunki życia, tak aby odpowiadały twemu wyobrażonemu wzorowi. Już wiesz, że masz ku temu środki.

Jak dalece myśli i uczucia wpływają na stan fizyczny, dowodzą doświadczenia przeprowadzane z urządzeniem *biofeedback.* Potrafi ono zarejestrować najmniejszą zmianę napięcia mięśni, pracy serca i układu krążenia, a także elektrycznej oporności skóry. Pokazuje, w jakim stanie znajduje się nasze ciało, czy woła o pomoc, czy też jest zrelaksowane i spokojne.

Jeśli człowiek podłączony do tego urządzenia wyobrazi sobie, że w pomieszczeniu, w którym przebywa, wybuchł pożar, wskazówka gwałtownie się wychyli pokazując, że poddany eksperymentowi znajduje się w stanie najwyższego napięcia. Wystarczy tylko myśl o krytycznej sytuacji, aby parametry fizyczne naszego ciała uległy niekorzystnej zmianie.

Jeśli zaś przywołamy w pamięci scenę z ostatniego urlopu i ujrzymy siebie na plaży w pobliżu chłodnej wody, wskazówki *biofeedbacku* ledwo drgną.

Ciało reaguje zatem nawet na wyobrażenie spokoju i relaksu: serce bije równym rytmem, krążenie uspokaja się, oporność skóry jest niewielka, napięcie mięśni znika.

Badania dowodzą, że każda myśl wpływa na nasze ciało, nasze samopoczucie fizyczne i psychiczne zależy w decydującym stopniu od treści naszych myśli.

Dyscyplina i umiejętność kontrolowania myśli – oto, czego musisz się nauczyć!

Tylko ty decydujesz o swoim życiu

Dla własnego dobra musisz dopilnować, aby u wrót prowadzących do twego umysłu zawsze stał strażnik wpuszczający i wypuszczający wyłącznie dobro. Jedynie w taki sposób możesz spowodować zmianę na lepsze w twoim życiu.

Masz tylko jedno życie i nie wolno ci pozostawiać jego biegu „przypadkowi”. Nie czekaj na cud! To cuda czekają, abyś je do siebie dopuścił, abyś je spowodował. Zrozum: dziś zaczyna się twoje jutro, dzisiaj możesz zacząć od nowa!. Możliwości, o jakich zawsze marzyłeś, są ci dane, masz je. Nie postępuj tak jak większość ludzi, którzy dopiero wtedy decydują się żyć, gdy praktycznie są już martwi.

Nie ma znaczenia, czy jesteś biedny czy bogaty ani w jakiej sytuacji życiowej się znalazłeś. O sukcesie lub porażce twojego przyszłego życia zadecyduje w ostatecznym rozrachunku jakość twoich myśli, to ty podejmiesz decyzję, jak chcesz myśleć.

Jeśli ci czegoś brakuje, nie myśl o tym w kategoriach niezmienności losu, któremu musisz się poddać. Wszelkie braki biorą się z niewłaściwego myślenia, nie pozwalającego ci spełniać się we wszystkich dziedzinach życia. Także ubóstwo jest często rezultatem błędnych przekonań. Może być sygnałem, że dotkniętemu biedą brakuje nie tylko pieniędzy, ale przede wszystkim odwagi i wiary w siebie. Jeśli weźmiesz swój los w swoje ręce i skończysz z fałszywym myśleniem, bądź pewien: powiedzie ci się także na płaszczyźnie materialnej.

Ważnym elementem dyscypliny myśli obok wizualizowania w umyśle pozytywnych sytuacji jest wyłączenie wszelkich szkodliwych „programów”. Najlepiej pozbyć się ich, zastępując je konstruktywnymi sugestiami i przyzwyczajeniami. Nie uda ci się jednak pozbyć szkodliwych wzorców myślowych, uczuć i oczekiwań, jeśli będziesz się przeciwko nim buntował. Tłumienie ich często je tylko wzmacnia.

Złe, ograniczające cię programy możesz „unieszkodliwić”, wymieniając je na takie, które dodają ci skrzydeł. Stale też musisz mieć przed oczami obraz wymarzonej przez siebie sytuacji, najlepiej w postaci pełnej życia scenki. Z czasem zauważysz, że blokady w myśleniu i zachowaniu zaczynają znikać. Poczujesz się wtedy wolny i gotowy prowadzić życie odpowiadające twojej wewnętrznej hierarchii wartości.

Rozdział 5

Techniczne aspekty treningu umysłu

Nadaj swym medytacjom specjalny ceremoniał

Każda medytacja, podobnie jak modlitwa – modlitwa bowiem jest także medytowaniem – wymaga przestrzegania określonego rytuału. Jeśli zatem pragniesz medytować, musisz się najpierw wyciszyć, a więc zająć pozycję sprzyjającą wewnętrznemu skupieniu oraz wyregulować swój oddech. Oczywiście nikt ci nie zabroni medytować według własnej metody. Większość terapeutów jednak zaleca zachowanie pewnego rytuału, ponieważ medytujący odnosi wtedy najwięcej korzyści.

Również trening umysłu można uprawiać o każdej porze, w każdym miejscu i w dowolnej pozycji. Są jednak sytuacje uniemożliwiające osiągnięcie stanu głębokiego odprężenia i koncentracji, na przykład trudno byłoby uprawiać trening umysłu jadąc na rowerze.

Poniżej chciałbym ci udzielić kilku rad, jak powinieneś przygotować się do medytacji i w jakich warunkach najlepiej medytować. Przedstawiam sposoby sprawdzone i uznane za skuteczne zarówno przez terapeutów, jak i rozpoczynających praktykę medytacji.

Opisane zasady odnoszą się w większym czy mniejszym stopniu do każdej postaci medytacji czy treningu duchowego, sprawdziły się także w mojej metodzie. Ponieważ od ich przestrzegania zależy sukces twoich ćwiczeń, powinieneś je uważnie prześledzić. Zanim więc przystąpisz do praktycznego działania, zastanów się najpierw nad moimi sugestiami. Potem rozpocznij przygotowania do medytacji.

1. ***Uprawiaj trening codziennie , najlepiej o tej samej porze!***

Najlepiej ćwiczyć codziennie o tej samej porze dnia. W ten sposób twoja podświadomość przyzwyczai się do określonego rytmu, a po krótkim czasie – o czym na pewno się przekonasz – stanie się chętnym do współpracy i aktywnym „partnerem” .Kiedy trening umysłu zajmie trwałe miejsce w twoim życiu, podświadomość zacznie ci sama przypominać o porach medytacji.

Wyznacz sobie określoną porę dnia i czas, który zawsze będziesz mógł przeznaczyć na medytację. Musi to być moment, kiedy jesteś wolny i spokojny, kiedy nic cię nie „goni”. Nie masz w perspektywie żadnych pilnych spraw ani zajęć i całą uwagę możesz poświęcić swoim duchowym ćwiczeniom. Dopilnuj, aby nikt ci nie przeszkadzał. Powiadom bliskich o

rytmie swych ćwiczeń. W miarę możliwości zabezpiecz się przed hałasem. Najlepiej wybierz taki moment w ciągu dnia, kiedy nie jesteś zbyt zmęczony. W przeciwnym razie może zabraknąć ci energii do osiągnięcia koncentracji albo też, doskonale odprężony, po prostu zaśniesz...

2. Wybierz odpowiednie miejsce
Znajdź zaciszne miejsce, z dala od hałasu, miejsce, w którym dobrze się czujesz. Ćwicz przy przyćmionym świetle lub zapal świecę. Postaraj się wytworzyć wokół siebie atmosferę spokoju i odprężenia. Przewietrz pomieszczenie, abyś miał dostatecznie dużo tlenu. Twoje ubranie powinno być wygodne: jeśli nosisz pasek, rozepnij go. Nic nie powinno ograniczać twojej swobody!

3. Nie ćwicz bezpośrednio po jedzeniu
Istnieje powiedzenie, że „nauka nie wchodzi do głowy, kiedy ma się pełny brzuch", zasada ta dotyczy także treningu umysłu. Nie popadaj jednak w drugą skrajność. Dręczący głód także nie sprzyja koncentracji umysłu. Przystąp do ćwiczeń, kiedy nie jesteś ani głodny, ani też zbyt najedzony. Spróbuj znaleźć dla siebie złoty środek!

Najbardziej zalecana, bo najskuteczniejsza, jest medytacja uprawiana wieczorem, przed zaśnięciem. Podczas snu bowiem podświadomość „nasiąka" obrazem twego życzenia oraz towarzyszącymi mu myślami i emocjami. (Nie zaniedbuj jednak medytowania w ciągu dnia, patrz
pkt 1.) Pamiętaj również, aby ostatni posiłek przed udaniem się na spoczynek nie był zbyt ciężki
obfity, ponieważ wywołuje to często niespokojne sny.

4. Uczyń ze swej medytacji rytuał
Odmienny niż zwykle nastrój, a także powtarzane przed każdą medytacją te same czynności i gesty robią na podświadomości duże wrażenie. Dlatego wszystko co robisz, zanim zasiądziesz do medytacji, powinno mieć formę swoistego rytuału. Twoja podświadomość musi „się dowiedzieć", że przygoto-wujesz się do czegoś wyjątkowego i domagasz się do niej całkowitej uwagi. Niech każdą sesję medytacyjną poprzedzi wymyślony przez ciebie twój własny ceremoniał!

Twój czas ćwiczeń musi się wyróżniać czymś specjalnym na tle codziennych zadań. Od ciebie zależy, w jaki sposób wyróżnisz go spośród reszty zajęć. Oto moje propozycje:
- przed przystąpieniem do medytacji dokonaj ceremonii oczyszczenia: umyj twarz i ręce:
- skłoń się w pokorze przed wyższą siłą:
- odmów modlitwę (Ojcze nasz) albo przeżegnaj się:
- używaj specjalnego dywanika, na którym będziesz leżał, klęczał albo siedział podczas medytacji:
- wypij filiżankę herbaty.

Optymalna pozycja medytacyjna: usiądź jak faraon

W zasadzie możesz ćwiczyć w każdej pozycji. Wszyscy znawcy tematu zgodni są jednak co do jednego: podczas medytacji kręgosłup powinien być maksymalnie wyprostowany, w ten sposób bowiem nie blokuje się przepływu przez organizm życiodajnych energii.

Niektóre pozycje mają swoje wady i zalety. Pozycja leżąca, na przykład, może być dobra pod warunkiem, że podłoże, na którym leżysz, nie jest zbyt miękkie. Można ją stosować, o ile nie jest się zmęczonym. W przeciwnym razie z głębokiego stanu odprężenia łatwo wejdziesz w „stan" drzemki, co może się zdarzyć jeśli ćwiczysz wieczorem.

Jedną z klasycznych pozycji skupienia medytacyjnego jest praktykowany w buddyzmie siad na piętach. Medytujący klęczy na podłodze odchylając siedzenie tak daleko do tyłu, że właściwie spoczywa ono na piętach. Nie jest to pozycja, jaką doradzałbym Europejczykowi, zwłaszcza że praktykowanie jej może okazać się niewygodne. Co innego, jeśli się do niej przyzwyczaiłeś i polubiłeś, w takiej sytuacji szczerze ci ją polecam.

Jeśli nie odpowiadają ci powyższe pozycje, to proponuje abyś usiadł wyprostowany niczym faraon. Jest to pozycja podobna do „siadu dorożkarza", polecanego w treningu autogennym przez berlińskiego lekarza chorób nerwowych Johannesa Heinricha Schultza. Siad faraona różni się jednak od proponowanej przez Schultza pozycji „dorożkarza"- dorożkarz, jak wiadomo, siedzi pochylony, faraon zaś jest idealnie wyprostowany. Usiądź zatem na krześle z oparciem na plecy. twój kręgosłup ma być wyprostowany, ale nie sztywny, głowę trzymaj prosto, dłonie połóż na udach, kolana nie mogą przylegać do siebie, rozsuń je! Siedzenie krzesła musi być na tyle głębokie, by twoje uda mogły na nim

swobodnie spocząć, jego wysokość zaś powinna być dobrana, abyś mógł bez wysiłku oprzeć całe stopy na podłodze.

Ćwicząc właściwą pozycję medytacyjną, już po krótkim czasie zauważysz, że wystarczy niewielkie odchylenie od ideału, abyś odniósł wrażenie dyskomfortu i wiedział, że źle usiadłeś. W filozofii zen istnieje nawet powiedzenie, iż „wystarczy na włos odejść od ustalonego porządku, a wszystko może się zawalić”. Dlatego też poprawiaj się na krześle tak długo, aż będziesz miał całkowitą pewność, że siedzisz pod każdym względem wygodnie.

Nie stawiaj sobie od razu zbyt wysokich wymagań! Nawet coś tak na pozór zwykłego jak siedzenie w pozycji faraona wymaga ćwiczeń. Ważne jest, abyś siedział swobodnie i nie napinał
mięśni. Dlatego na początek wystarczy, jeśli kilka razy w ciągu dnia usiądziesz w pozycji gotowości do rozpoczęcia twojej medytacji.

Twój wygląd mówi, kim jesteś we własnych oczach

Istnieje ścisły związek między postawą ciała a samopoczuciem psychicznym czy charakterem. Człowiek wewnętrznie słaby i mało dynamiczny nie chodzi sprężystym krokiem ani nie trzyma się prosto. I odwrotnie, osoba energiczna, pełna życia i woli urzeczywistniania swoich celów nie będzie powłóczyć nogami ani chodzić z opuszczonymi ramionami . przyczyną takiego a nie innego wyglądu zewnętrznego jest zdanie, jakie mamy o sobie; na podstawie tego, jak wyglądamy, łatwo się domyślić, co naprawdę o sobie sądzimy.

Występuje tu swego rodzaju sprzężenie zwrotne. Wewnętrzny obraz samego siebie wpływa na postawę ciała, z kolei to, jak się trzymamy i wyglądamy, oddziałuje na nasze samopoczucie psychiczne. Nie na darmo komuś bojaźliwemu i biernemu radzi się, aby przede wszystkim stanął prosto i głęboko odetchnął! Świadoma zmiana postawy ciała wpływa na zmianę stanu psychicznego. Dlatego kontroluj i stale poprawiaj swoją postawę i sposób chodzenia. Świat wygląda zupełnie inaczej, kiedy chodzisz wyprostowany i z podniesioną głową. Świat ten będzie cię traktować inaczej, kiedy zobaczy, że jesteś ufny i otwarty. Człowiekowi nieśmiałemu, cierpiącemu na kompleks niższości doskonale zrobi nauczenie się „królewskiego” sposobu chodzenia i trzymania głowy. Ktoś zamknięty w sobie doświadczy zupełnie nowych wrażeń, kiedy wreszcie „fizycznie” otworzy się na świat.

Także twoje płuca zyskają na tym, gdy przestaniesz się garbić i szurać nogami, zaczną wówczas pracować swobodniej, będą czerpać więcej tlenu i już po kilku pełnych wdechach poczujesz się silniejszy i bardziej świeży. Uważaj więc no to, jak się poruszasz, dbaj, aby postawa całego ciała wyrażała twoją otwartość i pewność siebie.

Naucz się relaksować

Zanim przystąpisz do treningu umysłu, musisz nauczyć się relaksować, zarówno fizycznie, jak i duchowo. Jedynie bowiem głębokie rozluźnienie umożliwi ci osiągnięcie stanu twórczej świadomości. Dopiero kiedy będziesz zupełnie wyciszony, skupisz wszystkie swe siły i energię na wyobrażonym celu, celu, który pragniesz osiągnąć za pomocą treningu umysłu.

Zarówno napięcie, jak odprężenie są dla człowieka stanami naturalnymi. Jednakże ruchliwy i aktywny tryb życia, jaki zazwyczaj prowadzimy, sprawił, że większe znaczenie przypisuje się napięciu. Dlatego też musimy nauczyć się relaksować, osiągać stan głębokiego odprężenia, aby odbudować w sobie wewnętrzną harmonię.

Poniżej podaję kilka ćwiczeń, które pozwolą ci się odprężyć fizycznie, a co za tym idzie także psychicznie. Możesz posługiwać się nimi, ilekroć tylko odczujesz taką potrzebę. Przekonasz się, że do osiągnięcia tego samego celu, czyli stanu głębokiego odprężenia, prowadzą różne drogi.

Nie denerwuj się i nie spiesz przy wykonywaniu ćwiczeń relaksujących, poświęć im więcej czasu, a zobaczysz, że to się opłaci. Kiedy spośród różnych propozycji wybierzesz i opanujesz ćwiczenie, które uznasz za najskuteczniejsze w twoim przypadku, w przyszłości w ciągu kilku sekund staniesz się gotowy do podjęcia treningu umysłu.

W gruncie rzeczy, odprężenie fizyczne i psychiczne stanowią jedno, trudno rozdzielać te stany. Ponieważ w pierwszej kolejności przedstawiam techniki odprężenia fizycznego, chciałbym teraz zwrócić uwagę na znaczenie relaksu duchowego.

Skuteczność treningu umysłu zależy bezpośrednio od stopnia skupienia, jaki zdołałeś osiągnąć. Silne emocje negatywne, jak wątpliwości, strach, zmartwienia, przeszkadzają i obniżają jakość koncentracji. Dlatego odsuń na bok wszystkie sprawy, którymi żyłeś w ciągu dnia. W czasie treningu umysłu musisz poczuć się wewnętrznie wolny, wszelkie destrukcyjne

myśli i uczucia zrzuć niczym rękawiczki! Jeśli chcesz osiągnąć sukces, musisz całą energię skoncentrować na swoim celu i nie może ci w tym przeszkodzić.

Możesz dopomóc sobie w osiągnięciu głębszego stopnia skupienia, jeśli w czasie ćwiczeń fizycznie rozluźniających lub na krótko przed nimi wyobrazisz sobie, że twoja głowa powoli robi się pusta o wypełnia się czystym, jasnym światłem, albo, jeśli ci to bardziej odpowiada, wypełnia ją głęboka, uspokajająca czerń.

Zobaczysz wtedy, że wszystkie absorbujące cię myśłi i uczucia odejdą i doznasz poczucia nieskończonej ciszy. Kiedy osiągniesz stan całkowitego duchowego spokoju. Także twoje rozluźnienie fizyczne nastąpi łatwiej, szybciej i będzie intensywniejsze.

Istnieje wiele ćwiczeń prowadzących do osiągnięcia fizycznego odprężenia. Przedstawiam następujące :

1. Specjalne gimnastyka

Jeśli cierpisz na dolegliwości w okolicy ramion i karku, dobrze ci zrobi, jeżeli jeszcze przed rozpoczęciem treningu zlikwidujesz napięcie w tych miejscach, stosując specjalną gimnastykę. Nie chodzi tu jednak o gimnastykę, podczas której pot będzie lał się z ciebie strumieniami. Wystarczy, jeśli rozciągniesz i naprężysz mięśnie oraz ścięgna. Nie wkładaj w te ćwiczenia nadmiernego wysiłku, rób szerokie, płynne ruchy.

Najpierw wykonaj krążenia do tyłu i do przodu ramionami, następnie barkami i biodrami. Wyciągnij ramiona w bok i zrób kilka skłonów w lewo i w prawo. Pamiętaj, aby twoje nogi mocno opierały się o podłogę. Teraz skłoń się w przód, najgłębiej jak możesz. Nie próbuj jednak niczego na siłę, twoje ciało ma być swobodnie wychylone. Powoli wyprostuj się i rozluźnij mięśnie nóg.

Zakończ gimnastykę rozluźnieniem mięśni szyi. Najpierw pozwól, by twoja głowa opadła na piersi, potem odchyl ją swobodnie na kark, następnie w prawo i w lewo. Powtórz to ćwiczenie, a na koniec pokręć głową kilka razy w prawo, a później w lewo.

2. Stopniowe rozluźnianie mięśni

Metoda stopniowego rozluźniania mięśni polega na doprowadzeniu całego ciała do stanu rozluźnienia poprzez systematyczne napinanie poszczególnych partii mięśni. W tym celu trzeba na kilka sekund napiąć kolejne mięśnie, po czym „puścić” je, czyli zwolnić napięcie, powodując odprężenie. Każde z tych ćwiczeń można powtórzyć w celu wzmocnienia uzyskanego efektu. Uczucie odprężenia, jakiego doświadczamy po zrobieniu tego ćwiczenia, jest porównywalne ze stanem zmęczenia i ociężałości odczuwanym po wykonaniu ciężkiej pracy fizycznej.

Zacznij ćwiczenia od prawej dłoni, potem przejdź do prawego ramienia, następnie napnij lewą dłoń, lewe ramię, prawą nogę, lewą nogę, pośladki, brzuch, plecy, ramiona, szyję i wreszcie mięśnie twarzy. Napinaj kolejne mięśnie tak mocno gwałtownie; powolne i stopniowe rozluźnianie nie przynosi tak dobrego efektu.

Na zakończenie „potrząśnij” całym ciałem, upewniając się tym samym o osiągnięciu stanu odprężenia.

3. Kołysanie ciałem

Stań prosto! Zacznij wychylać ciało do przodu, ale tak, żebyś bez kłopotu mógł utrzymać równowagę. Następnie zacznij kołysać ciałem do tyłu. Ćwicz tak przez minutę, stopniowo zmniejszaj kąt wychylenia i zacznij zmieniać kierunek, teraz wychylaj się na boki.

Następnie kołysz ciałem od prawej strony do lewej. Powoli zmniejszaj kąt wychylenia. Teraz zacznij się obracać. Najpierw zgodnie z ruchem wskazówek zegara, potem w przeciwnym kierunku. Stopniowo zwalniaj obroty, aż całkiem przestaniesz się poruszać. Przez chwilę pozostań nieruchomo. Rozkoszuj się ciszą!

To ćwiczenie polecane jest szczególnie wtedy, gdy zależy ci na odzyskaniu wewnętrznej harmonii.

Opisane poniżej ćwiczenia rozluźniające wprowadzą cię stopniowo w stan fizycznego i psychicznego relaksu.

4. Liczenie wstecz

Jeśli nie nabrałeś jeszcze wprawy w osiąganiu stanu rozluźnienia, proponuję ci ćwiczenie stosowane w wielu technikach relaksacyjnych, mianowicie liczenie wstecz. Daje ono efekty w przypadkach najbardziej „beznadziejnych”/

Połóż się na leżance lub gdziekolwiek indziej, ważne jest tylko, abyś nie leżał na podłożu zbyt miękkim. Zamknij oczy.

Zacznij powoli liczyć od stu do jednego, robiąc między każdą liczbą przerwę wynoszącą około dwóch sekund.

Swoim wewnętrznym okiem spróbuj zobaczyć kolejne liczby. Skoncentruj się na tym, co widzisz. W ten sposób osiągniesz pierwszy stopień rozluźnienia: stan alfa.

Osiągnięciu stanu alfa sprzyja podczas liczenia skierowanie gałek ocznych ku górze w kierunku nasady nosa. Oczywiście patrzysz w górę trzymając oczy zamknięte. Taka pozycja oczu powoduje, że mózg zaczyna wytwarzać fale alfa.

Stosując metodę liczenia do tyłu, osiągniesz stan alfa już przy pierwszej próbie. Będzie ci jednak potrzeba jeszcze kilku tygodni ćwiczeń, zanim nauczysz się pogłębiać stan alfa, utrzymywać go dłużej oraz schodzić jeszcze głębiej, czyli osiągać stan teta. Liczenie wstecz od stu do jednego powinieneś praktykować przez dziesięć dni. Przez następne dziesięć dni wystarczy, jeśli będziesz liczyć od pięćdziesięciu do dwudziestu pięciu. Przez kolejne dziesięć dni licz od dwudziestu pięciu do jednego, potem od dziesięciu do jednego aż wreszcie od siedmiu do jednego.

Kiedy dotrzesz do etapu liczenia od siedmiu do jednego, będziesz mógł połączyć liczenie wstecz z wizualizacją kolorów.

5. Osiąganie stanu rozluźnienia za pomocą wizualizacji kolorów

Ćwiczenie wizualizacji kolorów polega na tym, że będziesz sobie kolejno wyobrażać siedem kolorów zawsze w tej samej kolejności. Oglądając dany kolor, rozluźnisz określoną część ciała. Wizualizuj kolory w następującym porządku: czerwony - pomarańczowy – żółty – zielony – niebieski – lila – fioletowy.

Zacznij od najbardziej intensywnej barwy: od czerwieni. Wyobraź sobie i poczuj płomienną czerwień. Utrzymaj ten obraz przez około trzydzieści sekund. Teraz przejdź do koloru pomarańczowego. W treningu autogennym przechodząc od koloru do koloru wypowiada się formułkę: moje nogi stają się teraz ciężkie jak ołów, robią się coraz cięższe, są bardzo ciężkie, czuję, jak napełnia je miłe uczucie ciepła.

Już samo wypowiedzenie w myślach tych słów wywiera efekt odprężający. Wizualizacja kolorów dodatkowo go wzmacnia. Wyobrażając sobie kolejne kolory, będziesz osiągał coraz głębszy stan odprężenia. Wraz z wizualizacją fioletu zejdziesz najgłębiej.

Jeśli mimo to masz wrażenie, że podczas wizualizacji kolorów niczego specjalnego nie doświadczyłeś, to prawdopodobnie dzieje się tak dlatego, że osiągałeś już wcześniej stan alfa, nie zdając sobie z tego sprawy. W takim razie kontynuuj ćwiczenia, aby osiągnąć jeszcze niższe poziomy umysłu.

6. Wędrówka umysłu

To ćwiczenie najlepiej jest wykonywać w pozycji leżącej, bo najłatwiej wtedy rozluźnić mięśnie. Podłoże, na którym leżysz, nie może być jednak zbyt miękkie ani nie może się uginać pod twoim ciężarem. Plecy, szyja i głowa muszą być bezwzględnie wyprostowane.

Teraz skieruj całą uwagę na swoje prawe ramię. Wewnętrznym okiem obejrzyj ramię. Zacznij od góry, posuwając się powoli w dół, zakończ obserwację na dłoni, dokładnie na kciuku. Skup na nim wszystkie myśli, powinieneś widzieć i odczuwać wyłącznie kciuk, który przysłania ci teraz resztę ciała. Koncentrując wszystkie myśli na obrazie kciuka, powodujesz jego odprężenie. Wyczuj wszystkie mięśnie kciuka i świadomie go rozluźnij.

W wyobraźni powędruj wzrokiem do pozostałych palców prawej dłoni i rozluźnij je w podobny sposób. Stosując powyższą metodę, poddaj oględzinom całe ciało. Jeżeli masz trudności z osiągnięciem stanu odprężenia, powinieneś koniecznie praktykować to ćwiczenie i rozluźniać w ten sposób poszczególne organy ciała.

Na początku możesz mieć trudności z odbieraniem osobno danej części ciała. W miarę zdobywania praktycznego doświadczenia zaczniesz się coraz lepiej wczuwać w położenie każdego organu.

7. Wewnętrzne schody ruchome

Po wykonaniu w pozycji leżącej ćwiczenia „wędrówka umysłu" możesz – nadal leżąc – „przejechać się" w wyobraźni ruchomymi schodami.

Większość ludzi bez wysiłku potrafi sobie wyobrazić jazdę ruchomymi schodami. Z tego też powodu wybrałem to ćwiczenie, znakomicie zresztą spełniające swój cel.

A więc zamknij oczy i wyobraź sobie, że stoisz na ruchomych schodach. Zaczynasz powoli zjeżdżać w dół. Wszystkie negatywne sprawy, uczucia i myśli zostawiasz na górze, na szczycie schodów. W miarę przesuwania w dół stajesz się coraz bardziej spokojny i odprężony. Kiedy jazda dobiega końca, okazuje się, że masz przed sobą następne schody. Zjeżdżasz jeszcze niżej i osiągasz jeszcze głębszy poziom rozluźnienia. Kontynuuj jazdę w dół tak długo, jak długo będziesz widział przed sobą jakieś schody albo dopóki nie poczujesz się całkowicie odprężony. Wtedy zostań tam, gdzie jesteś. Im niżej zjedziesz, tym twoje rozluźnienie będzie pełniejsze. Ruchome schody mogą być tym obrazem, który odtąd zawsze będzie ci się kojarzył z rozluźnieniem i je wywoływał.

8. Oddychanie hong-soh

Jednym z najważniejszych i najbardziej znanych sposobów osiągania głębokiego rozluźnienia jest świadome oddychanie. Nie bez przyczyny w różnych systemach filozoficznych, na

przykład w jodze albo w dalekowschodnich sztukach walki, tak wielką wagę przykłada się do prawidłowego i świadomego oddychania.

Jednym z podstawowych ćwiczeń prowadzących do uzyskania stanu odprężenia jest obserwowanie własnego oddechu. Twoje zadanie podczas wykonywania ćwiczenia polega na skierowaniu całej uwagi na oddech, dzięki czemu wyciszysz myśli i uczucia.

Specjalną techniką relaksacyjną jest oddychanie hong-soh. Wyobraź sobie, że podczas nabierania powietrza słyszysz swoim wewnętrznym uchem dźwięk „hong”, nie wkładaj w to jednak nadmiernego wysiłku. Podczas wydechu usłysz z kolei dźwięk „soh”. Znów rozciągnij go, na ile możesz.

Powyższa technika oddychania jest z pewnością ćwiczeniem dla wszystkich, obie sylaby są bowiem tak dobrane, że każdy może je dowolnie rozciągnąć w zależności od pojemności płuc. Ponadto dźwięk hong-soh jest mantrą i przy ciągłym powtarzaniu powoduje coś w rodzaju wewnętrznego poznania i zrozumienia, wspierając tym samym proces rozwoju duchowego. Poza tym hong-soh.

9. Doświadczenie ciepła

Doświadczenie ciepła, zapożyczone z treningu autogennego, jest nie tylko wypróbowanym sposobem uzyskiwania stanu rozluźnienia, ale może ci także pomóc w usunięciu napięcia w obrębie brzucha i klatki piersiowej.

Powinieneś sobie zatem wyobrazić, że leżysz w wannie, a twoje ciało obmywa przyjemnie ciepła woda. Nawiasem mówiąc, ćwiczenie to znakomicie rozwija wyobraźnię – czujesz na skórze łagodne ruchy wody i wszystkimi zmysłami chłoniesz uroki kąpieli.

Gdy swoim wewnętrznym okiem ujrzysz się w wannie i fizycznie odczujesz dobroczynne działanie kąpieli, możesz przejść do właściwego ćwiczenia.

Weź oddech i wyobraź sobie, że czujesz miłe ciepło ogarniające twoją klatkę piersiową. Kiedy zrobisz wydech, ciepło powoli odpłynie w dół, w stronę brzucha, aż do miednicy.

Oddychaj w ten sposób, prowadząc ciepło od piersi do brzucha i z powrotem, zmniejsz tempo oddechu, tak aby strumień ciepła płynął coraz spokojniej. Ćwiczenie to wykonuj z zamkniętymi oczami, później popróbuj z otwartymi. Kiedy je opanujesz, będziesz mógł potem ćwiczyć w dowolnie wybranym momencie, nawet bez specjalnego przygotowania.

Ćwiczenie „doświadczenie ciepła” nie tylko ułatwia osiągnięcie stanu głębszego rozluźnienia, lecz pomoże ci także rozładować stres.

Zdolność wprowadzania się w stan rozluźnienia ma kapitalne znaczenie, jeśli chcesz, aby trening umysłu doprowadził cię do celu. Dlatego wybierz metodę, która w twoim przypadku wydaje się najbardziej skuteczna i zacznij ją stosować, ja ze swej strony polecałbym ci wizualizację kolorów.

Bądź wytrwały i konsekwentny, gdyż w ćwiczeniach opisanych dalej umiejętność wprowadzania się w stan głębokiego relaksu jest rzeczą niezbędną. Wyznacz sobie porę dnia, którą poświęcisz na trening, i zacznij ćwiczyć. Pamiętaj o właściwym przygotowaniu miejsca, w którym zaplanowałeś swoje seanse medytacyjne.

Zdolność koncentracji – warunkiem sukcesu treningu umysłu

Koncentracja polega na skierowaniu całej energii w jedno miejsce, inaczej mówiąc na mówiąc na skupieniu uwagi na jednej sprawie. W zasadzie w określonej chwili naszą świadomość może wypełniać tylko jedna myśl. Brak umiejętności koncentracji oznacza niemożność utrzymania myśli na jednej sprawie przez dłuższy czas. Przyczyn braku umiejętności koncentrowania się może być wiele, na przykład narzucające się nam skojarzenia, uczucia, jakie wywołuje w nas dany problem, wewnętrzny chaos albo po prostu niedostateczne zainteresowanie.

Zdolność koncentracji jest sprawą do wyćwiczenia. Nasz umysł można bowiem porównać do mięśnia, który wiotczeje, jeśli go nie używamy albo używamy zbyt rzadko. Tylko nieliczni spośród nas wykorzystują swoje zdolności metapsychiczne w sposób optymalny.

Każda skomplikowana maszyna i każde urządzenie zaopatrzone jest w instrukcję obsługi, którą przed uruchomieniem danego obiektu należy dokładnie przeczytać. Jedynie do tak skomplikowanego urządzenia jak mózg ludzki nikt z nas nie ma „instrukcji obsługi”. Dlatego większość ludzi uważa, że trzeba pogodzić się z „naturalnymi” zdolnościami mózgu. Naszym zadaniem na tej ziemi nie jest tylko wykorzystywanie danych nam zdolności, ale ich kształtowanie i ciągłe rozwijanie.

Jeśli chcesz poprawić swoją zdolność koncentracji, musisz najpierw nauczyć się pasjonować tym, co robisz, ponieważ sprawom, które nas fascynują, chętnie poświęcamy

uwagę. Kierując ku swym zadaniom i obowiązkom pozytywne myśli i uczucia, sprawiamy, że wzrasta w nas zdolność koncentracji. Dlatego tak ważne jest, abyś wszystko, czego się podejmujesz, wykonywał z radością. Jeśli pochłania cię praca zawodowa i pracujesz z zadowoleniem, efekty twego działania będą widoczne gołym okiem. W każdym zajęciu można znaleźć jakieś pozytywne strony.

Jeśli natomiast będziesz traktować swoje obowiązki jak dopust boży, to rzeczywiście poczujesz się tak, jakbyś dźwigał na swych barkach ciężar ponad siły. Koniecznie zmień swoje nastawienie! Spróbuj znaleźć w twym codziennym zajęciu coś, co mogłoby cię zainteresować.

Potraktuj pracę jak

- aktywny wypoczynek,
- medytację dynamiczną,
- drogę do samorealizacji,
- środek do poszerzania świadomości,
- ćwiczenie koncentracji,
- dar (bo przecież nie jesteś bezrobotny).

Powtarzaj podczas pracy następujące zdanie-formułkę: „Im dłużej pracuję, tym jestem radośniejszy i bardziej wypoczęty.

Poniżej przedstawiam ćwiczenia poprawiające koncentrację, sprawdzone z dobrym skutkiem w praktyce.

1. Wpatrywanie się w punkt

Ćwiczeniem znakomicie poprawiającym koncentrację i skierowującym myśli na jedną sprawę, to jest na twój cel, jest patrzenie w jeden punkt. Sposób ten, mający źródło w jodze, praktykowany jest z doskonałymi rezultatami w wielu systemach rozwoju duchowego.

Weź zatem kartkę papieru i czarną kredką zaznacz na niej punkt. Na wysokości oczu, w miejscu, które uważasz za najodpowiedniejsze, przymocuj kartkę do ściany. Usiądź w odległości 2 metrów od kartki i patrz w stronę punktu. Rozluźnij się najlepiej jak potrafisz, wyprostuj plecy.

Teraz skieruj uwagę na czarny punkt. Pozostań odprężony, twoje oczy wpatrują się w punkt, nie wkładaj w to jednak wysiłku. Masz tylko patrzeć.

Jeśli w twym umyśle pojawi się jakaś niepożądana myśl albo uczucie, wróć do obserwacji punktu. Być może wyobrazisz sobie, że między tobą a punktem na kartce powstało specjalne duchowe połączenie, podobne do strumienia światła. Każda myśl i emocja, jakie się w tobie budzą, wpadają do tego strumienia i znikają bez śladu. Nie ma ich. Osiągnąłeś teraz pełną koncentrację.

Powyższe ćwiczenie pomoże ci poprawić zdolność koncentrowania się. Wykonuj je tak długo, dopóki nie odczujesz zmęczenia. Kilkakrotnie w ciągu dnia zajmuj miejsce naprzeciw ściany i wpatruj się w punkt. Najlepiej przeznacz na każdą sesję około dziesięciu minut. Powtarzaj to ćwiczenie tak często, aż za każdym razem uda ci się skupić wszystkie myśli na punkcie. Wówczas nic już nie będzie w stanie zakłócić twej koncentracji.

Wpatrywanie się w punkt nie tylko poprawia zdolność koncentracji, lecz jednocześnie likwiduje wewnętrzne napięcia, wpływa ogólnie uspokajająco i wzmacniająco. Dlatego zalecane jest jako tzw. ćwiczenie medytacyjne dla każdego.

2. Wolne czytanie

Weź do ręki dowolny tekst i zacznij czytać. Nie chodzi jednak o to, abyś przebiegał wzrokiem wyrazy. Czytaj powoli, patrząc i uświadamiając sobie każdą grupę liter tworzącą sylabę. Koncentruj spojrzenie na pojedynczych sylabach, pozwól, by ich obraz pojawił się w twoim umyśle. Dopiero wtedy przechodź do następnych. Nie spiesz się w myślach ani nie wybiegaj wzrokiem, na kilka sekund zatrzymaj spojrzenie na grupie liter. Najlepiej czytaj półgłosem albo głośno, ułatwia to koncentrację.

Prawdopodobnie twój umysł zacznie się buntować i z trudem będziesz hamował chęć czytania szybciej. Wytrzymaj jednak. Po upływie minuty poczujesz pierwsze oznaki spokoju, stan ten ustabilizuje się po około pięciu minutach, a ty poczynisz kolejny krok na drodze do osiągnięcia pełnej koncentracji.

3 „Otwieranie palców”

Ćwiczenie otwierania palców opiera się na podobnej zasadzie co ćwiczenie powolnego czytania. Połóż na stole lekko zamkniętą dłoń, tak aby stroną wewnętrzną była zwrócona do ciebie. Teraz otwórz dłoń i zacznij kolejno prostować palce. Rób to tak wolno, aby nie można było dostrzec najmniejszego ruchu. Zacznij od kciuka i po kolei prostuj pozostałe palce.

Jeśli poruszysz palcem, zastygnij na chwilę w bezruchu, wycisz się wewnętrznie, a potem kontynuuj ćwiczenie. Przez cały czas obserwuj położenie dłoni. Po rozprostowaniu wszystkich palców zamknij dłoń w taki sam sposób, jak ją otwierałeś.

4. Powolne liczenie
Zacznij liczyć od jednego do stu. Każdej liczbie poświęć dwie, trzy sekundy uwagi. Dopiero potem przejdź do następnej. Wolno ci myśleć tylko o danej liczbie, jeśli w twoim umyśle pojawi się jednak jakaś inna myśl, zacznij liczyć od początku.

Nie zniechęcaj się, jeżeli początkowo uda ci się doliczyć tylko do pięciu czy dziesięciu. Im dalej dotrzesz bez myślenia o czym innym, tym lepsza będzie twoja zdolność koncentracji. Kiedy doliczysz do dwudziestu lub trzydziestu, zrobisz duży krok do przodu, gdy zaś dojdziesz do pięćdziesięciu, twoja zdolność koncentrowania się stanie się bardzo dobra; o doskonałej można mówić wtedy, gdy doliczysz do stu, nie dopuszczając do siebie zakłócających myśli.

5. Wizualizacja minionych zdarzeń, osób, przedmiotów
Jeśli dojdziesz do wniosku, że nie masz czasu na wykonywanie opisanych wyżej ćwiczeń, wykorzystuj każdą okazję w ciągu dnia do poprawiania swej koncentracji. Możesz, na przykład, wizualizować wystawę sklepową, którą niedawno oglądałeś, albo przywołać w umyśle obraz twarzy jakiejś znanej ci osoby.

Wizualizuj sytuacje z niezbyt odległej przeszłości, starając się odtworzyć wszystkie szczegóły.

Jeśli przywołujesz w pamięci obraz twarzy, powinieneś „sprawdzić” w wyobraźni wyraz oczu tej osoby, charakterystyczne zmarszczki, gęstość brwi, ustawienie zębów i tym podobne detale. Jeśli chcesz przypomnieć sobie, jak wygląda wystawa w sklepie, wewnętrznym okiem postaraj się zobaczyć kolor dekoracji, znajdź źródło światła oświetlającego wystawione towary, przyjrzyj się tabliczkom z cenami, układowi wystawionych przedmiotów itd.

6. Skieruj wzrok na nasadę nosa
Klasyczne (dalekowschodnie) techniki medytacji zalecają, aby podczas medytowania skierować wzrok – mając oczy zamknięte – w stronę nasady nosa. Mięśnie twarzy powinny być całkowicie rozluźnione. Jogini twierdzą, że takie ustawienie oczu pomaga trzymać w ryzach niepożądane myśli.

10. Zamknij oczy
Większość z nas łatwo się koncentruje z chwilą zamknięcia oczu. Są jednak osoby, których możliwości koncentracyjno-imaginacyjne osiągają formę szczytową właśnie przy oczach otwartych.

Wybrane przez siebie ćwiczenia wykonuj więc mając oczy zamknięte lub otwarte – jak wolisz. Sposobem zalecanym jest jednak zamknięcie oczu, ponieważ wtedy żadne wydarzenia zewnętrzne nie mogą odwrócić uwagi medytującego.

11. Wewnętrzna cisza
Jednym z podstawowych celów wszystkich dróg rozwoju duchowego jest osiągnięcie stanu wewnętrznej ciszy. Dla człowieka Zachodu, kierującego się w życiu racjonalizmem, jest to cel najtru-
dniejszy do osiągnięcia. Łatwo się o tym przekonasz, kiedy na krótką chwilę spróbujesz o niczym, ale to absolutnie o niczym nie myśleć. Prawdopodobnie w ogóle ci się to nie uda albo uda się jedynie przez chwilę. Nie bez przyczyny mistrzowie zen mówią o chaosie panującym w ludzkim umyśle, porównując go z „harcami wyprawianymi przez rozdokazywane małpy”.

Myli się jednak ten, kto sądzi, iż człowiek nie jest w stanie zapanować nad tłumem oblegających go myśli, ponieważ te – rzekomo same się pojawiają i same znikają. Zapanowanie nad myślami i uczuciami oraz ich stałe kontrolowanie jest jedynie kwestią ćwiczeń. Jeśli dotąd nie przyszło ci do głowy, że możesz zaprowadzić dyscyplinę we własnym umyśle, nie dziw się, że zarówno w twoich myślach, jak w życiu uczuciowym panuje chaos.

Jednym z najlepszych ćwiczeń koncentracji myśli jest ćwiczenie prowadzące do osiągnięcia wewnętrznej ciszy. Wykonuj je kilka razy dziennie, choćby przez krótki czas. Spróbuj panować nad myślami w każdej sytuacji, czy to siedząc w tramwaju, czy w czasie przerwy śniadaniowej w biurze.

Przestrzegaj żelaznej reguły: nigdy nie próbuj „siłą” odpędzać nękających cię myśli i uczuć. Nie możesz im rozkazać, żeby dały ci spokój. Możesz natomiast skupić się wewnętrznie, zajrzeć w głąb siebie. Przyjmij twe myśli, ale nie czepiaj się ich kurczowo, pozwól im tak samo łatwo odejść, jak łatwo je przyjąłeś.

Albo wyobraź sobie, że duchowo „wyszedłeś z siebie”. Stań dwa kroki od siebie i popatrz na to, o czym myślisz, „z zewnątrz”. Zrozumiesz wtedy, że twoim prawdziwym Ja wcale nie są przejściowe doznania, lecz że ośrodek twej osobowości istnieje niezależnie od aktywności twojego myślenia.

Inny sposób osiągnięcia stanu wewnętrznej ciszy polega na zajrzeniu w wyobraźni do wnętrza swej głowy i obserwowaniu, jak pracuje mózg. Najlepiej wyobraź sobie swój mózg w postaci jakiegoś mechanizmu wyposażonego w koła zębate, śrubki i tym podobne szczegóły. Usłysz, jak wszystko to szumi, zgrzyta, słowem, pracuje na pełnych obrotach. Teraz powinieneś zobaczyć w wyobraźni wielki przycisk z napisem „stop" i zaobserwować, jak koła twojego wewnętrznego mechanizmu zaczynają zwalniać, aż wreszcie znieruchomieją. W ten sposób znajdziesz się w stanie wewnętrznej ciszy.

Klasycznym wyobrażeniem pomocniczym stosowanym w jodze i medytacjach dalekowschodnich jest ujrzenie własnych uczuć i myśli w postaci przeciągających po niebie chmur. Wiesz o ich istnieniu, ale nie dopuszczasz do siebie. Unikasz z nimi wszelkiego kontaktu, nie próbujesz zatrzymać, lecz pozwalasz, aby powoli odpłynęły. Gdyby jakaś szczególnie uparta „chmura" zaczęła ci się naprzykrzać, zwróć się do niej słowami: „Nie teraz, później się tobą zajmę!"

Gdy znajdziesz się w stanie wewnętrznej ciszy, nic nie powinno być dla ciebie ważniejsze niż świadomość, że stałeś się pustką i spokojem.

Możesz sobie także wyobrazić, że wszystkie zakłócające myśli i uczucia po prostu starłeś gumką!

Kiedy skupisz się, wpatrzony w swoje wnętrze, doświadczysz siły wszechświata. Staniesz się z nią jednością, pozbędziesz się bowiem wszystkiego, co ci przeszkadzało, abyś mógł się z nią połączyć. Zrozumiesz, jak to jest, kiedy nie istnieje się pojedynczo, lecz jako część całości.

Wykorzystaj hałas z otoczenia do pogłębienia koncentracji

Jeśli chcesz się dowiedzieć, jak radzić sobie z hałasem, opowiem ci o środku zaradczym wymyślonym przez amerykańskiego filozofa i terapeutę Rama Dassa. Otóż członkowie jego grupy medytacyjnej wielokrotnie skarżyli się, że włączająca się podczas ćwiczeń syrena strażacka wybija ich ze stanu koncentracji.

Na kolejną skargę zdenerwowanego słuchacza Ram Dass odpowiedział następująco: „Dźwięk syreny jest jedynie formą energii, którą miasto Nowy Jork bezpłatnie nam przesyła, abyśmy mogli ją wykorzystać podczas naszych sesji!"

Gdy ćwiczący zaakceptowali ten punkt widzenia, uznając go za własny, syrena nie tylko przestała im przeszkadzać w medytacji, ale zaczęła funkcjonować jak sygnał, że teraz mają się jeszcze bardziej rozluźnić i skoncentrować. Jak wynika z tego przykładu, hałas nie musi być czynnikiem zakłcającym, należy bowiem do życia, podobnie jak inne wrażenia zmysłowe.

Jeśli podczas treningu umysłu przeszkadzają ci dźwięki dochodzące z otoczenia, to masz dwa wyjścia:

- zlikwidować ich źródło, powiadamiając bliskich o swojej medytacji, albo
- wypowiedzieć w stanie koncentracji następującą formułkę: „Hałas tylko pogłębia moją medytację, pokazując mi mój cel jeszcze wyraźniej i plastyczniej!"

Potraktuj przeszkadzające ci dźwięki jako hasło do zstąpienia na jeszcze głębszy poziom koncentracji. Nie odpychaj ich, nie broń się przed nimi, stań się dla nich „nieprzepuszczalny". Wkrótce nauczysz się osiągać tak głęboki stan wewnętrznego skupienia, że nic i nikt nie zdoła cię zeń wyprowadzić (chyba że będziesz tego chciał).

Zwiąż strumyczki energii w strumień lasera

Napisano w Wedach, że wszechświat nie ma konkretnego fizycznego bytu, lecz istnieje na tyle, na ile postrzegamy go naszymi zmysłami. W starych pismach mowa jest często o Mai, symbolu świata zewnętrznego (w wizjach artystów przedstawianego później w postaci pięknej, tajemniczej kobiety), którego istnienie uważane było za złudę. Także badacze Zachodu, poszukując prapoczątku materii, zaprzeczyli istnieniu substancji jako takiej i doszli do wniosku, że świat widzialny „składa się" jedynie z różnych przejawów energii.

Być może ta prastara prawda potwierdzona przez współczesną naukę wyda ci się czymś jeszcze bardziej niepojętym, jeśli ci powiem, że wszystko, co jest – stół, góra, drzewo, zwierzę i człowiek – stanowi, mino różnej formy zewnętrznej, przejaw jednej i tej samej energii.

Już wyraz „substancja" zdaje się wiele wyjaśniać. Pochodzi z łacińskiego słowa *substantia* i znaczy: zależny od *sub* – czyli od „dołu", inaczej „istoty" lub „istnienia". Substancja jest zatem czymś materialnym, podległym jakiejś wyższej formie. Stanowi energię, z której wzięło się wszystko co widzialne.

Energia ta jest wszechobecna i wolne, „czeka" na możność wyrażenia się w akcie twórczym i objawienie. Każdy z nas jest twórcą i każda z naszych myśli zarówno jest

twórcza, jak i sama stanowi akt twórczy. Posługujemy się myślami – istniejącą energią – i mocą tej energii wywołujemy skutki, których pragniemy.

Zapewne orientujesz się mniej więcej, na jakiej zasadzie pracuje laser. Wiesz, że światło o różnej długości fal zostaje zamienione w strumień światła o takiej samej długości fal, zyskując w ten sposób niezwykłą siłę. Podobnie jak laser funkcjonuje twój duchowy „ośrodek siły”. Napełniasz myśl uczuciem i nasycasz strumieniem kosmicznej energii. Twoja myśl staje się pragnieniem, którego wszystkie nie uporządkowane dotąd energie, teraz skupione w jedną potężną siłę, zostają nakierowane na osiągnięcie celu. Inaczej mówiąc, każda myśl jako energia twórcza ma tendencję do urzeczywistnienia, świadome zaś związanie wszystkich energii w „myślowy laser” musi pociągnąć za sobą określone skutki.

Jak wiadomo z prawa rezonansu, określone działanie wywołuje określone skutki (określoną odpowiedź). Twoje nasycone energią życzenie będzie zatem dążyć do urzeczywistnienia się na płaszczyźnie materialnej. Jeśli nauczysz się koncentrować uwagę na jednym celu i wszystkie twoje duchowe energie skupisz w jeden strumień, będziesz w stanie „przenosić góry”. Płynąca zwartym strumieniem energia działa tysiąc razy silniej niż jej pojedyncze „strumyczki”.

Nie da się roztopić szmaragdu nawet w bardzo gorącym piecu, ponieważ należy on do najtwardszych minerałów. Kiedy jednak zamkniemy go w szklanej kostce skupiającej promienie słoneczne, twardy szmaragd rozpłynie się. Ty także możesz dokonać prawdziwych cudów, jeśli połączysz w jedno niespójne energie twego ducha oraz umysłu!

Stan koncentracji myśli, który ćwiczysz w treningu umysłu, jest porównywalny ze znanym ci stanem napięcia uwagi podczas czytania interesującej książki czy oglądania ciekawego filmu. Różnica między znanym a trenowanym teraz skupieniem myśli polega na tym, że ćwiczenia treningu umysłu wykonujesz świadomy celu i w sytuacji całkowitego rozluźnienia. Nie musisz się natężać ani bardzo starać, wystarczy, że twoje życzenie jest wielkie i gorąco pragniesz jego spełnienia. Wówczas bardzo łatwo pochłonie ono twoją uwagę, oczywiście pod warunkiem, że jest naprawdę pilne i ważne. Jeśli jednak do tej pory nie doświadczyłeś błogosławionego działania myśli skoncentrowanych na celu, to stało się tak prawdopodobnie dlatego, że nigdy nie rozpoznałeś swoich życzeń, nie sformułowałeś ich i nie dość zdecydowanie się nimi zajmowałeś. Często też się zdarza, że siły naszych myśli wzajemnie się znoszą, ponieważ ich urzeczywistnieniu przeszkadzają sprzeczne ze sobą życzenia. Naprzeciw pragnienia stają niepewność i wątpliwości. Rozproszone myśli i zmieniające się czy wręcz wykluczające wyobrażenia celów na pewno nie spowodują korzystnych dla ciebie skutków.

Wykonaj zatem następujące ćwiczenie: rozluźnij się i przez kilka minut poobserwuj swoje myśli. Odpowiedz sobie na pytania:

- O czym teraz dokładnie myślę?
- Czy myślę o tym, czego pragnę?
- Czy myślę o czymś, czego nie chcę?

Każdą niejasną i przeszkadzającą myśl można sobie uświadomić i zastąpić myślą klarowną i konstruktywną.

Ćwiczenie 3: działanie w siedmiu etapach

Weź kartkę papieru i narysuj na środku czarny punkt. Umieść kartkę tak, abyś mógł ją dokładnie widzieć siedząc w pozycji faraona. Usiądź zatem i zamknij oczy. Przejdź kolejno siedem następujących etapów:

1. Ustal swój cel

Najpierw musisz zastanowić się, czego właściwie pragniesz.
W tym celu powinieneś :

- przywołać w pamięci wszystkie ważne życzenia,
- uporządkować swe ważne życzenia według „hierarchii ważności” i skupić całą uwagę na najważniejszym,
- pogodzić ze sobą werbalne sformułowanie życzenia z jego wyobrażonym obrazem i emocjonalnym przeżyciem spełnienia; te trzy elementy musisz zsynchronizować i związać w całość.

2. Wytwórz w sobie stan wewnętrznej pustki

Zanim będziesz zdolny skierować całą swą energią na cel, musisz uwolnić się od wszystkich przeszkadzających myśli i uczuć. Osiągniesz to, wykonując ćwiczenie wpatrywania się w punkt, potrzebna ci będzie do tego kartka papieru z narysowanym na niej czarnym punktem.

3. Napełnij się kosmiczną energią

Napełnij się kosmiczną energią, abyś mógł nasycić nią twoje życzenie. W tym celu: wyobraź sobie i zdaj sobie sprawę z otaczającego cię gigantycznego oceanu energii, z którego zawsze możesz czerpać. Pozwól teraz, by energia z oceanu wpłynęła do ciebie. Niech twój obraz będzie sugestywny, możesz, na przykład, wlać energię przez lejek i poczuć, jak twoje ciało całe się nią wypełnia, aż doznasz „dreszczyku”, „mrowienia” albo ogarnie cię fala ciepła.

4. Wyobraź sobie swój zrealizowany cel
Ten etap osiągniesz wtedy, kiedy przywołasz w umyśle przygotowany już obraz upragnionej sytuacji końcowej i pozwolisz, aby cię wypełnił. Twoje spełnione życzenie musisz zobaczyć „jak żywe” i ogarnąć je wszystkimi zmysłami. Jednocześnie usłysz wewnętrznie formułkę słowną w optymalny sposób opisującą upragnione zdarzenie. Obraz i słowo tworzą całość, stanowią narzucającą się informację. Na planie duchowym doświadczyłeś zatem stanu spełnienia.

5. Prześlij wiązkę energii w stronę twojego wyobrażonego obrazu
Wypełniony obrazem zrealizowanego celu, skieruj w jego stronę nagromadzoną w sobie energię kosmiczną. Niech ta energia wyposaży twój obraz w siłę niezbędną do realizacji.

6. Wypełnij uczuciem obraz zrealizowanego celu
Na około pięć minut zatrzymaj w umyśle obraz naładowanego energią życzenia. Skoncentruj na nim całą uwagę. Dodaj do swego wyobrażenia jeszcze jeden element: uczucie. Poczuj radość i wdzięczność, że twoje życzenie się spełniło. Przeżywając w wyobraźni spełnienie życzenia, uruchamiasz siły, które zaczną teraz działać, aby twój cel spełnił się także na płaszczyźnie rzeczywistej.

7. „Wyślij w świat” naładowany energią obraz twego celu
Obraz twojego celu jest teraz pełen życia, energii i radości, uwolnij się od niego, aby mógł się zrealizować. Wyślij go w świat, by mogły powstać okoliczności konieczne do jego urzeczywistnienia.

Rozdział 6

Oddychanie i energia życia

Oddychania trzeba się nauczyć

W wielu językach znajdziemy słowa spokrewnione z niemieckim „Atem” (oddech). Hinduskie „atman”, tłumaczone jako dusza lub „jądro boskości”, ma oznaczać „oddech życia”, czyli to, co warunkuje istnienie. W języku staroegipskim natomiast „Atum” to imię praboga – stworzyciela.

W prawdzie możemy przez kilka tygodni obejść się bez pożywienia, a kilka dni bez wody, jeśli jednak zabraknie nam tlenu, pożyjemy najwyżej kilka minut. Mimo to nie przykładamy specjalnej wagi do oddychania. A powinniśmy! W końcu pobieramy tlen z powietrza około piętnastu tysięcy razy dziennie. Z każdym oddechem przybywa nam sił życiowych! Gdy zatem zdamy już sobie sprawę, jak ważne jest oddychanie, powinniśmy zastanowić się nad tym, czy robimy to właściwie. Kiedy raz popełnimy błąd, możne przejść do porządku dziennego nad jego negatywnymi skutkami. Jeżeli natomiast nasz błąd powtarzany jest piętnaście tysięcy razy w ciągu dnia, konsekwencje muszą być o wiele poważniejsze. Nie bez przyczyny wszystkie systemy duchowo – filozoficzne, zwłaszcza te o rodowodzie dalekowschodnim, twierdzą, iż pierwszą rzeczą, jaką człowiek powinien uczynić dla poprawy swego zdrowia, to nauczyć się właściwie oddychać.

Według filozofii i religii Dalekiego Wschodu, oddychając nie tylko pobieramy tlen z powietrza, lecz napełniamy się także kosmiczną siłą witalną, *praną. Prana* jest prasiłą życia, przenikającą wszystkie organizmy i decydującą o ich żywotności. Dopływ tlenu warunkuje nasz byt fizyczny, *prana* jest niezbędna do egzystencji duchowo – umysłowej. To z jej energii bierze się uzdrawiająca siła właściwego oddychania. Mistrzowie jogi utrzymują, iż *prana* zasila centra energetyczne naszego ciała, tak zwane *czakry,* i że zmieniona jakość oddechu zmienia postawę duchowo – umysłową.

O powiązaniu procesów duchowych z oddychaniem świadczą nawet różne potoczne zwroty w naszym języku, na przykład: ”Nie mogę złapać tchu” albo „Nabierz głęboko powietrza!”

Człowiek bojaźliwy i pasywny oddycha płytko i ledwo zauważalnie, z kolei oddech osoby odważnej i dynamicznej jest głębszy i pełniejszy. Nasze nastawienie psychiczne wpływa na jakość oddechu i na odwrót – jakość oddechu oddziałuje na naszą postawę życiową i samopoczucie .

Zdrowy głęboki oddech angażuje nie tylko część płuc, ale całą klatkę piersiową od przepony aż do barków. Większość z nas zatraciła wrodzoną zdolność rytmicznego pełnego oddechu, co oznacza, że zachwiana została nasza równowaga duchowa i nie ma harmonii między ciałem i duszą.

Po tym, jak oddychamy, łatwo rozpoznać naszą wewnętrzną postawę. Osoba oddychająca właściwie jest opanowana i spokojna, żyje w harmonii z samą sobą. Nauczmy się zatem zdrowego i pełnego oddychania! Poniżej przedstawiam cztery kroki niezbędne do opanowania prawidłowego oddechu.

1. Obserwuj swój oddech

Przedstawiam ci podstawowe ćwiczenie oddechowe wywodzące się z jogi. Poświęć mu całą swoją uwagę.

Usiądź lub połóż się i zacznij obserwować swój wdech i wydech. Oddychaj tak jak zawsze, z tą różnicą, że teraz masz się przyglądać temu, co robisz. Już po chwili stwierdzisz, że dzięki temu ćwiczeniu stałeś się spokojniejszy, bardziej opanowany i skupiony.

3. Oddychaj coraz głębiej

Po wykonaniu pierwszego kroku, czyli obserwacji oddechu, wiesz już, jak głęboko powietrze wnika do twoich płuc. Postaraj się teraz, by oddech był jeszcze głębszy. Nie czyń jednak żadnego nadmiernego wysiłku, nie wytężaj się, po prostu pozwól powietrzu płynąć. Poddaj się oddechowi. Niech twój wydech będzie jak najgłębszy, jeśli robisz prawidłowy wydech, także twój wdech stanie się swobodny i pełny.

3. Oddychaj równomiernie

Unikaj wszelkiego napięcia mięśni, zburzy to bowiem rytm twego oddechu. Nie próbuj ingerować w swój naturalny rytm oddychania, pozwól, by powietrze swobodnie wpływało i wypływało. Z pewnością zauważyłeś niewielkie napięcie mięśni w górnej części płuc i ramion. Jest to zjawisko normalne, jeśli od dawna nie rozciągałeś płuc w tych partiach. Napięcie zniknie samo po pewnym okresie ćwiczeń. Może się jednak zdarzyć, że w twoim przypadku okaże się konieczne kontynuowanie przez jakiś czas głębokiego wdechu w celu świadomego odczucia wspomnianych mięśni. Pamiętaj o rozluźnieniu! Cały przebieg wdechów i wydechów powinien sprawiać ci przyjemność, dawać poczucie wolności, w żadnym wypadku nie może wiązać się z wysiłkiem.

4. Ty sam decydujesz o jakości twojego oddechu

O tym, jaki będzie twój oddech, zadecydujesz sam za pomocą własnej wyobraźni. Możesz sobie, na przykład, wyobrazić, że z każdym oddechem wdychasz spokój i ciszę. Przy każdym wydechu zaś wychodzi z ciebie niepokój. Niech spokój i niepokój przybiorą w twej wyobraźni postać dwóch odmiennie zabarwionych strumieni. Polecam ci to ćwiczenie, jest łatwe i wyjątkowo skuteczne.

Nie musisz łączyć oddechu z wyobrażeniem spokoju, możesz wytworzyć w swym umyśle obraz dowolnego pożądanego stanu czy upragnionej zalety charakteru, ponieważ jesteś w stanie kierować wibracją wdychanej przez ciebie siły życiowej. Wraz z tlenem z powietrza możesz dostarczać swemu ciału dobre samopoczucie, energię uzdrawiającą, pewność siebie, odwagę, siłę, dynamizm i każdą inną pożądaną jakość.

Sesja oddechowa powinna trwać od piętnastu do dwudziestu minut, wtedy bowiem odniesiesz z niej pożytek. W miarę upływu czasu i osiągania coraz głębszych poziomów wewnętrznego skupienia, zaczniesz dostrzegać w sobie pozytywne skutki ćwiczeń. Jeśli opanowałeś umiejętność prawidłowego oddychania, nic nie stoi na przeszkodzie, abyś przedłużył sesję oddechową, z pewnością tylko na tym skorzystasz.

Może wyda ci się to dziwne, ale zapewniam cię, że jesteś w stanie skierować wdychane przez siebie powietrze do każdej wybranej części ciała, dokąd tylko zechcesz. Na tym polega właśnie siła twojej wyobraźni!

Jedną z niezaprzeczalnych korzyści takiego ćwiczenia jest rosnące poczucie odczuwania różnych części własnego ciała. W miarę praktyki zwiększone poczucie odczuwania obejmie całe ciało. Wpłynie to na poprawę twego samopoczucia i doda ci pewności siebie.

Bardzo pożytecznym wariantem tego ćwiczenia jest kierowanie wdychanego powietrza do miejsc chorych i bolących. Można w ten sposób wpłynąć na przyspieszanie

procesu leczenia, a także natychmiast uśmierzyć ból. Pobierając powietrze, powinieneś wyobrazić sobie, że napełniasz się energią kosmiczną. Najlepiej, jeśli wyobrazisz ją sobie, na przykład, w postaci niezwykłego światła. Wewnętrznym okiem ujrzyj, jak twoje płuca wypełniają się tym wspaniałym lekarstwem.
Wydychając powietrze, skieruj wyobrażony strumień światła do określonej części ciała. Jeśli odczuwasz ból, na przykład w okolicach kolana, skieruj tam leczniczą energię. Po jakimś czasie poczujesz w tym miejscu orzeźwiający chłód lub przyjemne ciepło.

Prawdopodobnie jest także, że na początku niczego nie poczujesz. Niech cię to jednak nie zniechęca, wykonuj cierpliwie ćwiczenie, a niebawem doczekasz się pozytywnych zmian. Powinieneś ćwiczyć dwa razy dziennie około dwudziestu minut. Ćwiczenie będzie skuteczniejsze, jeśli robiąc wydech wyobrazisz sobie, że pozbywasz się wszystkich negatywnych myśli i uczuć, wszystkiego, co czyni cię chorym,. Zrób użytek ze swej wyobraźni, od ciebie zależy, jak sugestywnych obrazów użyjesz, by uwolnić się od nękającej cię choroby czy bólu.

Kolejnym ćwiczeniem prowadzącym głębszego odczuwania własnego ciała jest „oddychanie porami”. Wyobraź sobie, że wdychane powietrze, a wraz z nim siła życiowa wchodzą nie tylko do twoich płuc, ale że wchłaniasz je wszystkimi porami skóry, wciągasz w siebie niczym gąbka wodę. Jeśli masz trudności z wykonaniem tego ćwiczenia, niech na początku tylko wybrana przez ciebie część ciała oddycha wszystkimi porami, potem stopniowo rozszerzysz oddychanie na całą powierzchnię skóry.

Kiedy opanujesz oddychanie skórą, możesz wzmocnić efekt ćwiczenia i w wyobraźni wciągać powietrze wszystkimi komórkami ciała. Podczas wdechu komórki pobierają siłę życiową, a podczas wydechu uwalniają się od destrukcyjnych energii.

Zadziwiające efekty rytmicznego oddychania

Doprawdy zadziwiające, jakie korzyści przynosi prawidłowe oddychanie. Nawet zmarszczki ulegają do pewnego stopnia wygładzeniu, skóra na twarzy przybiera żywszą barwę, staje się zdrowsza i jędrniejsza, podobnie zmienia się skóra na całym ciele. Stosując techniki oddechowe, możesz uwalniać się od bólu i powodować szybsze gojenie ran. Pamiętaj jednak, że wszelki ból jest wołaniem ciała o ratunek i nie można go bagatelizować.

Nie denerwuj się, kiedy stwierdzisz, że w początkowej fazie stosowania leczniczego oddechu ból, zamiast minąć, przybrał na sile. Dzieje się tak dlatego, że jesteś bardzo skoncentrowany na nim i twoje ciało ze zdwojoną siłą odbiera informację o tym, że coś cię boki. Możesz być pewien, że te przykre odczucia miną, a po jakimś czasie zaobserwujesz wyraźne cofanie się twojej dolegliwości.

Jeśli byłeś operowany albo jesteś chory, a twoja choroba wiąże się ze znacznym cierpieniem fizycznym, powinieneś ze szczególną wytrwałością i sumiennością przykładać się do pełnego oddychania. Wykorzystaj czas leżenia w łóżku na pobudzenie sił leczniczych twego organizmu. Oddychanie uzdrawiające polega na umiejętności skupienia w jeden silny strumień energii pobieranej z oddechem – normalnie rozdzielanej na całe ciało – i skierowania wiązki uzdrawiającej siły wprost do chorego miejsca. Uczynisz to mocą swej twórczej wyobraźni z pożytkiem dla zdrowia.

Jeśli cieszysz się pełnią zdrowia fizycznego i duchowego, także nie powinieneś lekceważyć technik prawidłowego oddechu. Praktykując świadome napełnianie się siłą życiową, spowodujesz wzrost witalności i pobudzisz organizm do optymalnego wykorzystywania możliwości.

Napełnij się siłą życia

Prana, jak wiadomo, to według filozofii i religii hinduistycznych kosmiczna energia życia albo, mówiąc inaczej, siła witalna. Istnieje ścisły związek między *prana* a prawidłowym oddychaniem. Praktykując właściwe oddychanie, można w sposób świadomy zwiększyć pobierany ładunek *prany* stymulującej funkcje życiowe organizmu.

Wykonaj następujące ćwiczenie: usiądź prosto i coraz głębiej oddychaj. Wyobrażaj sobie, jak w twoim ciele gromadzi się *prana.* Zwykle, kiedy robię to ćwiczenie, czuję, jakby poczynając od stóp, napływał we mnie strumień zimna i stopniowo wypełniał całe moje ciało; po dwóch, trzech minutach zimno uchodzi ze mnie górą, to znaczy przez głowę w okolicy przedziałka.

Bardzo ważne jest przyjęcie pozytywnej postawy oczekiwania. Powtarzaj więc. Najlepiej głośno: „Czuję teraz, jak przenika mnie siła *prany.* Napełniam się energią życia”. Powtarzaj te słowa tak długo, aż poczujesz coś w rodzaju dreszczu w karku albo chłodu w okolicy kręgosłupa lub otrzymasz jakiś inny znak, że napełniłeś się energią *prany.*

Możesz przyspieszyć przypływ energii w następujący sposób: najpierw zrób wydech. Następnie nabierz powietrza unosząc w górę ramiona; zrób wydech i przyciągnij ramiona silnym, ale niespiesznym ruchem do piersi; dłonie mają być zaciśnięte. Przy ponownym wdechu znów unieś ramiona nad głowę, a robiąc wydech przyciągnij je do piersi, zwinąwszy dłonie w pięści.

Niektórzy wolą inną wersję tego ćwiczenia: złóż ramiona przed sobą, tak aby się dotykały, dłonie mają być luźno zamknięte, nabierz powietrza. Kiedy zrobisz wdech, twoja klatka piersiowa powiększy swą objętość, a pięści i łokcie, ledwo odsuną się od siebie. Podczas wydechu znów połącz ze sobą łokcie, napinając mięśnie ramion; mocno zaciśnij pięści.
W ten sposób zmobilizujesz całość energii życiowej wpływającej do twojego organizmu.

Niezależnie, które z ćwiczeń będziesz stosować, pamiętaj o jednym: napełnianie się *praną* przebiega w dwóch etapach. W pierwszym kontrolę nad oddechem przejmuje twoja świadomość, normalnie bowiem steruje nim podświadomość. W sposób świadomy zaczynasz coraz silniej i pełniej oddychać. Jednocześnie z głębokim przeświadczeniem czekasz na wzrost twej siły witalnej. Postawa oczekiwanie z kolei skłoni twoją podświadomość (etap drugi), sterującą wszystkimi funkcjami życiowymi, do przyspieszenia procesu przemiany materii oraz pobudzenia nie tylko przebiegu oddychania, ale także ożywienia akcji serca, trawienia, słowem: wszystkich istotnych procesów życiowych.

Możesz zwiększyć przypływ *prany,* jeśli podczas oddychania wyobrazisz sobie, że intensywnie uprawiasz jakiś sport (bieganie, wiosłowanie, podnoszenie ciężarów), możesz nawet kilkoma stosownymi ruchami dać znać swej podświadomości o wykonywaniu wysiłku fizycznego. Bardzo prędko poczujesz, jak twoje ciało wypełnia się zmobilizowaną tym sposobem siłą witalną. Niektóre osoby odbiorą ją jako uczucie ciepła albo dreszcz, innym wyda się, że ich ciało wypełnia chłodny płyn.

Ważne jest, abyś w uprawiany w wyobraźni sport wkładał sporo wysiłku i aby wyobrażony obraz skłonił cię do głębokich oddechów. Pogłębiony oddech zwiększa dostawę tlenu, co spowoduje spadek cukru we krwi. Najlepiej posługuj się zawsze tymi samymi obrazami. Twoja podświadomość zapamięta je i kiedy tylko głęboko odetchniesz, natychmiast zareaguje w pożądany sposób.

W ten sposób będziesz w stanie nie tylko podnieść swoją witalność i pobudzić aktywność wszystkich funkcji życiowych, ale także istotnie przyspieszyć proces poprawy zdrowia.

Kluczową kwestią w treningu umysłu jest umiejętność przesyłania *prany* do wytworzonego w wyobraźni obrazu spełnionego celu. Sposób postępowania znajdziesz w ćwiczeniu przedstawionym na końcu tego rozdziału.

Tymczasem chciałbym zrobić małą przerwę i zająć twą uwagę czymś zupełnie odmiennym. Z pewnością niejedno w mojej książce zdążyło cię już zdziwić, a jeśli jesteś osobą krytyczną i trzeźwo myślącą, na pewno zżymałeś się, przekonany, że opowiadam niestworzone historie. Otóż cieszę się, że potrafiłeś zachować krytycyzm, ale cieszyłbym się jeszcze bardziej, i ty chyba też, gdybyś osiągnął sukces i mógł powiedzieć o sobie: jestem szczęśliwy!

Przyznaję, opisywane przeze mnie krok po kroku techniki ćwiczeń są – jak to zapowiedziałem w pierwszym rozdziale niniejszej książki – tak łatwe, że zrozumie je nawet dziecko, i ten brak komplikacji właśnie, ta łatwość może stanowić dla ciebie barierę trudną do pokonania. Musisz się przekonać, iż posługując się prostymi sposobami, można osiągnąć wielkie cele i że do nich doprowadzi cię praktykowanie treningu umysłu!

Rzeczy wielkie są zazwyczaj proste. Jakże proste, a przecież wielkie swą prawdą okazały się słowa z Ewangelii św. Marka: „Ten, kto wierzy, osiągnie wszystko”. Umysł krytyczny pewnie się nimi nie zachwyci, a jednak tysiące ludzi doświadczyło w swym życiu działania tej – sformułowanej przez Jezusa – psychologicznej prawdy.

To, co chciałbym ci teraz zaproponować, jest bardzo ważne, choć tym razem nie będę niczego wyjaśniać słowami. Aby cię przekonać do rozpoczęcia pracy nad swoim życiem, zachęcam cię do podjęcia następującego eksperymentu..

Kup dwie takie same rośliny. Ich wygląd i wielkość powinny być zbliżone. Wsadź je do takie samej ziemi, zastosuj ten sam nawóz, podlewaj taką samą ilością wody. Umieść w tym samym miejscu, aby otrzymywały taką samą ilość światła.

Jedyna różnica w pielęgnacji obu roślin będzie polegać na tym, że codziennie jedną z nich będziesz zasilał *praną.* Raz dziennie albo kilka razy w ciągu dnia. W tym celu musisz naładować się energią *prany* i za pośrednictwem dłoni przesłać ją roślinie. Wystarczy, że będziesz trzymał swą dłoń nad rośliną i z całą świadomością przenosił na nią zgromadzony w tobie ładunek energii.

Postępując w ten sposób, już po kilku tygodniach stwierdzisz, że roślina zasilana *praną* różni się od tej drugiej, pozbawionej ładunku energii życia. Będzie piękniejsza i wyrośnie bujniej. *Prana* jest zatem energią potrzebną wszystkim żywym organizmom,

równie niezbędną jak pożywienie czy oddychanie. Udowodniłeś to, przesyłając ją ze znakomitym rezultatem swojej roślinie!

Ćwiczenie 4: napełnij obraz celu siłą życiową

Stosując opisane wyżej techniki, zgromadź w sobie siłę życiową *prany,* aż fizycznie poczujesz ciepło, chłód lub „mrowienie".

Usiądź w pozycji wyprostowanej. Odsuń od siebie wszystkie myśli i uczucia przeszkadzające w osiągnięciu koncentracji. Wytwórz w sobie stan wewnętrznej ciszy na okres około trzydziestu sekund. Przywołaj w myśli „gotowy" obraz zrealizowanego celu. Skieruj nań całą zgromadzoną energię i skup się na swym wyobrażeniu. Oddychaj spokojnie, przez kilka sekund myśl o pożądanym stanie końcowym, zobacz go „w kolorach". Teraz odsuń obraz od siebie, zanim sam ci umknie, po czym wróć do niego na kilka sekund. Kontynuuj ten rodzaj pulsującego myślenia, aż uzyskasz wewnętrzną pewność, że twoja praca została wykonana. Akt tworzenia dobiegł końca.

Jesteś teraz pewien, że zasłużyłeś na spełnienie twojego życzenia. Widzisz się w pożądanej sytuacji, przeżywasz radość spełnienia.

Może się zdarzyć, że po skierowaniu całej energii na wyobrażony obraz twego celu poczujesz się „pusty". W takiej sytuacji zgromadź w sobie ponownie siłę *prany,* lecz tym razem nie przesyłaj jej do wyobrażonego obrazu.

W ponownym wypełnieniu się *praną* pomoże ci następujące ćwiczenie: najpierw zrób wydech, potem głęboko zaczerpnij powietrza i wyrzuć je z siebie w krótkich wydechach, tak jakbyś naśladował
„sapanie" parowozu. Kiedy nabierzesz wprawy, będziesz w stanie wyprodukować około trzydziestu takich wydechów. Ćwiczeniem kilka razy z rzędu, osiągniesz cel odwroty do zamierzonego; dlatego powtarzaj je w odstępach jedno -, dwugodzinnych. Ćwiczenie oddechowe według metody chińskiego filozofa Laotse zapewni ci jasność myśli i dobre samopoczucie.

Rozdział 7

Stan twórczej świadomości a osiąganie celu

Jak wprowadzić się w stan twórczej świadomości

Celem treningu umysłu jest przede wszystkim urzeczywistnienie wytworzonego w wyobraźni, wzmocnionego formułką słowną oraz wypełnionego energią i uczuciem obrazu twego zrealizowanego celu.

Czynnikiem przeszkadzającym w zrealizowaniu wyobrażonego celu jest często nasz intelekt. Rozsądek bowiem każe nam wątpić w powodzenie i w ten sposób blokujemy sobie drogę do sukcesu. Możemy jednak „przechytrzyć" rozum, jeśli wszystkie środki potrzebne do osiągnięcia celu podejmiemy w stanie pogłębionej świadomości".

Stan twórczej świadomości odpowiada tzw. stanowi alfa względnie teta, a więc częstotliwościom fal mózgowych między 7 a 14 Hz (stan alfa) lub częstotliwościom 3,3 – 7 Hz (stan teta). Zanim jednak wprowadzisz się w ten twórczy stan umysłu, pomyśl o czymś przyjemnym, co ci się ostatnio zdarzyło, i w duchu przeżyj radosne zdarzenie jeszcze raz.

W ten sposób zaczniesz się przygotowywać do zejścia na wspomniane poziomy świadomości. Kiedy bowiem myślimy o rzeczach przyjemnych, zapominamy o stresie i kłopotach, w ten sposób stajemy się bardziej podatni na osiągnięcie pełnej koncentracji

Jeżeli jesteś rozluźniony, możesz bez żadnych dodatkowych starań wprowadzić się w stan twórczej świadomości. Zamknij oczy i spójrz pod kątem dwudziestu stopni w górę. Już samo patrzenie w górę spowoduje, że twój mózg zacznie pracować z częstotliwością alfa. Jeśli do nasady nosa a więc miejsca między oczami, przyłożysz palec wskazujący, patrzenie w górę będzie całkiem łatwe.

Może się zdarzyć, że mimo całkowitego rozluźnienia nie doświadczysz niczego szczególnego. Prawdopodobnie osiągałeś już przedtem stan pogłębionej świadomości, nie

wiedząc o tym. W takiej sytuacji kontynuuj ćwiczenia, by nauczyć się schodzić na jeszcze niższe poziomy umysłu.

Wprowadzenie się w stan twórczej świadomości rozpoczynaj zawsze według tej samej metody, kończ także w ten sam sposób. Twoja podświadomość zapamięta używane przez ciebie rytuały i będzie ci ułatwiać osiąganie pożądanego stanu.

Charakterystyczną cechą stanu twórczej świadomości jest to, że wszelkie wyobrażone sytuacje, wizualizowane zdarzenia czy wspomnienia będziesz widzieć o wiele wyraźniej, żywiej i bardziej namacalnie niż znajdując się na zwykłym poziomie świadomości. To jeden z najistotniejszych powodów, dla którego „akty twórcze" – a intensywniejsze pragnienie stanowi akt twórczy – powinno się podejmować tylko w stanie pogłębionej świadomości. Jedynie wówczas obraz twego celu jest tak realny i bliski jak na wyciągnięcie dłoni, że możesz się z nim w pełni utożsamić i potraktować tak, jakby wszystko już się spełniło.

Istnieje jednak jeszcze kilka innych powodów, dla których stan twórczej świadomości jest najodpowiedniejszy do realizowania celów.

Co daje stan twórczej świadomości

Jeżeli przed rozpoczęciem treningu umysłu poprzestaniesz jedynie na fizycznym odprężeniu, sam trening niewiele ci da. Rzecz w tym, że masz dotrzeć do tych rejonów ducha, gdzie przebiegają procesy tworzenia.

Kształtowanie własnego losu i świadome organizowanie własnej przyszłości to akty duchowe i dlatego muszą one przebiegać na płaszczyźnie przyczyn duchowych. Rzeczywistość wewnętrznego doświadczenia ma tę samą wartość, co rzeczywistość materialna, w pewnym sensie nawet – jeśli zgodzimy się co do tego, że świat zewnętrzny jest złudą – jest jeszcze bardziej realna. Nasze myślenie ciągle wywołuje jakieś skutki; w stanie twórczej świadomości nie zajmujemy się jednak ubocznymi, błahymi myślami, tworzymy świadomie , bo pragniemy ujrzeć w życiu efekty owej celowej twórczości.

Wyłącznie w stanie twórczej świadomości możemy nawiązać kontakt z własną podświadomością i uzyskać dostęp do jej niemal nieograniczonych możliwości. Kiedy przebywamy na głębszych poziomach umysłu, nasza podświadomość zapamiętuje wszystko, co jej prześlemy, i nie chodzi tu bynajmniej tylko o „przemyślenie" pożądanej sytuacji końcowej ani też o samo skoncentrowanie się na obrazie celu. Funkcjonując w stanie twórczej świadomości, potrafisz skierować swoje wewnętrzne zmysły na to, czego najbardziej pragniesz, i „poprosić sercem" o spełnienie pragnienia. Jak pracuje podświadomość i jakie są jej możliwości – o tym wszystkim dowiesz się z następnego podrozdziału.

Kolejną charakterystyczną zaletą wejścia na poziom twórczego stanu świadomości jest to, że, znajdując się w nim, nie jesteś zdolny do wyrządzenia komukolwiek krzywdy. Jeśli uważasz, że to niemożliwe, spróbuj w stanie pogłębionej świadomości wywołać u kogoś ból głowy. Na pewno ci się to nie uda! Prawdopodobne jest jednak, że sprowadzisz ból głowy u siebie i popełniwszy tego rodzaju nadużycie, „wypadniesz" z twórczego stanu.

Mając wiedzę niezbędną do przygotowania się do duchowej pracy, po sumiennym wykonaniu odpowiednich ćwiczeń, możesz przejść do praktykowania treningu umysłu i zacząć zbierać związane z tym doświadczenia. Potrzebne ci jednak będzie coś jeszcze, a mianowicie współpraca twojej podświadomości, w niej bowiem tkwi klucz do zrealizowania twych celów.

Zaprzyjaźnij się ze swoją podświadomością

Podświadomość jest centralą rozdzielczą podświadomych funkcji ciała oraz miejscem, gdzie gromadzą się emocje i wspomnienia. Jeśli nauczysz się korzystać z umiejętności tego „pomocnika", otworzy się przed tobą niezmierzony potencjał twego ducha. Ludzką świadomość można porównać do góry lodowej, której widoczna część odpowiada normalnemu poziomowi świadomości, tzw. stanowi czuwania. Natomiast wszystko, co znajduje się poza zasięgiem naszego wzroku, należy do podświadomości. Tam, poniżej progu widoczności, w ciemnościach, przebiegają najbardziej podstawowe procesy duchowe i psychiczne.

Przeciętny człowiek wykorzystuje zaledwie około dwudziestu procent swojego potencjału duchowo – umysłowego i tym samym rezygnuje z rozwoju licznych, niezbędnych dla pomyślnego życia, zdolności i możliwości.

Kiedy nauczysz się korzystać z nieprzebranych zasobów twojej podświadomości, będziesz mógł, na przykład, uśmierzyć nękającą cię fizyczną dolegliwość do momentu, aż

możliwa się stanie wizyta u lekarza. Albo będziesz mógł posłużyć się podświadomością jak „wewnętrznym budzikiem”, który co rano punktualnie poderwie cię z łóżka. Podświadomość może ci też przypomnieć o ważnym spotkaniu w ciągu dnia. Przesyłając podświadomemu umysłowi określone konstruktywne sugestie, możesz „zaprogramować się” na szczytową formę czy psychiczną.

Możliwości wykorzystania podświadomości są niemal nieograniczone. Ale jak nawiązać z nią kontakt? Oto moja odpowiedź: łatwiej, niż ci się wydaje. Posługując się najskuteczniejszą w twoim przypadku metodą rozluźniania, wprowadź się w stan twórczej świadomości. Następnie zacznij rozmawiać ze swoim podświadomym umysłem, tak jakbyś rozmawiał ze starym przyjacielem.

Podświadomość nie jest wprawdzie osobą w ścisłym znaczeniu tego słowa, ale wiadomo, że z własnym podświadomym umysłem można nawiązać relacje iście przyjacielskie.

Najpierw więc zapytaj podświadomość o jej imię. Nie zadawaj jednak pytania: Jak się nazywasz? Podświadomość nie ma własnego imienia. Sformułuj pytanie następująco: Jak mam się do ciebie zwracać? Jakim imieniem cię nazywać? Jak chciałbyś, żebym cię nazywał? Teraz pozwól by w twoim umyśle pojawiło się imię.

Rozluźnij się, lecz w żadnym razie nie próbuj świadomie szukać imienia. Każdy wysiłek szkodzi celowi, do którego zmierzasz. Pozostań więc spokojny i nie wyczekuj z napięciem odpowiedzi, nie spiesz się. Naprawdę nie musisz zastanawiać się nad doborem imienia. Podświadomość sama podpowie ci to najlepsze. Może nagle pojawi się na ekranie twojej wyobraźni albo podszepnie ci je twój wewnętrzny głos. Możliwe też, że nagle zobaczysz je napisane lub pojawi się znana ci osoba, z którą identyfikuje się twoja podświadomość. Jeden z moich znajomych ujrzał krótko przed zaśnięciem obraz anioła i od tej pory zwraca się do swego podświadomego umysłu per „aniele”.

Kiedy poznasz już imię swojej podświadomości, powinieneś poinformować ją, że cieszysz się już z waszej umysłowej współpracy i bardzo byś chciał, by połączyła was przyjaźń.

Możliwe jednak, że upłynie jakiś czas, zanim twoja podświadomość odezwie się do ciebie. Prawdopodobnie niewiele poświęcałeś jej dotąd uwagi. Jeśli przez całe lata, albo wręcz przez całe życie, nie interesowałeś się nawiązaniem współpracy ze swym „sekretnym” pomocnikiem, nie dziw się teraz, że on nie spieszy się z odpowiedzią na twoją propozycję nawiązania przyjacielskich stosunków.

Pamiętaj o jednej ważnej rzeczy: nie wolno traktować ci własnej podświadomości jak niewolnika, wiedz, że masz w niej przyjaciela i odnoś się do niej po przyjacielsku.

Podświadomość nie reaguje na rozkazy. Przyjacielowi nie można rozkazywać, można go o coś poprosić, zaoferować mu partnerską współpracę. Spróbuj przekonać swoją podświadomość, że wasza współpraca przyniosłaby obopólne korzyści. Okaż jej życzliwość jak prawdziwy przyjaciel. Nie narzucaj się jednak, nawiąż kontakt ostrożnie i nie spodziewaj się od razu cudów.

Możesz zrobić mały sprawdzian gotowości twego podświadomego umysłu do współpracy. Rozluźnij się i poproś podświadomość o podanie godziny. Powróciwszy do stanu czuwania, natychmiast sprawdź czas. W większości przypadków test wypadnie pozytywnie.

Nie przejmuj się jednak, jeżeli pierwsza próba nie wypadnie pomyślnie.

Często musi upłynąć sporo czasu, zanim zdołasz nawiązać prawdziwy kontakt z twą podświadomością. Jedno jest pewne: im wytrwalej będziesz próbował, tym szybciej osiągniesz cel.

Po nawiązaniu kontaktu powinieneś poprosić podświadomość, by pokazała ci, „jak wygląda”. Z jej zewnętrznego wizerunku wyciągniesz wniosek co do tego, jak chce być traktowana. Jeśli ukaże ci się w postaci mędrca, widać oczekuje że będziesz ją traktował z pewnym szacunkiem. Jeśli natomiast chce być rozbrykanym dzieckiem, traktuj ją jak dziecko. Im lepsza i głębsza będzie wasza współpraca i porozumienie, tym bardziej spektakularne okażą się potem wyniki wspólnej pracy.

Jak zachęcić podświadomość do współpracy

Podświadomość nie posiada zdolności logicznego myślenia, właściwej analitycznemu rozumowi, ale
zgromadziwszy w sobie przeróżne wrażenia i doświadczenia, dysponuje systemem reakcji, któremu trudno odmówić logiki. Poza tym wszystko, co jej przesyłamy, bierze dosłownie. Dlatego ma własnego zdania na temat tego, co się aktualnie dzieje lub tego, co się zdarzyło. Dla podświadomości najważniejsze jest zawsze wrażenie. Ponieważ polega na zapamiętanych wrażeniach i doświadczeniach bardzo często opiera się argumentom naszej logiki.

Jeśli będziesz próbował przekonać podświadomość za pomocą racjonalnych argumentów, może się zdarzyć, że odmówi współpracy, obstając przy swoim punkcie widzenia. Dlatego ważne jest, abyś nie traktował swej podświadomości jak niewolnika i nie zmuszał do współpracy za pomocą coraz to innych sugestii. Postaraj się przekonać ją o sensie i pożytku płynącym ze współdziałania przy danym przedsięwzięciu.

Przedstaw jej swoje pragnienia w sposób najbardziej przejrzysty i zrozumiały, opisz skutki, jakie dla was „obojga" będzie miało powodzenie sprawy. Podświadomość szczególnie łatwo ulega magii słowa: mówionego, pisanego czy drukowanego. Jeśli chcesz ją przekonać, że twoje życzenia są szczególnie pilne, napisz jej na kartce, jak ma wyglądać pożądana przez ciebie sytuacja. Popracuj nad tekstem, a kiedy uznasz, że jest dostatecznie dokładny i zrozumiały, odczytaj go głośno i wyraźnie. Na podświadomości zrobi to wrażenie. Tylko wtedy, gdy całkowicie i bez zastrzeżeń zaakceptuje twoje życzenie, będziesz mógł odnieść sukces. Dlatego postaraj się przeciągnąć na swoją stronę, uczyń z niej swego przyjaciela.

Oczywiście jeżeli chcesz, aby cel został spełniony, musisz mieć absolutną pewność, że jest to twoim pragnieniem, musisz wprost „palić się" do jego urzeczywistnienia na płaszczyźnie fizycznej. Jeśli pragniesz tylko „trochę", jedynie „połową serca", nic z tego nie będzie, taka motywacja nie wystarczy. Musisz pragnąć z całej duszy i wszystkimi siłami dążyć do celu. Wszelkie wątpliwości z twojej strony, wahania, brak pewności podświadomość natychmiast zarejestruje, a to osłabi jej chęć do współpracy.

Jeśli zyskałeś w swej podświadomości oddanego pomocnika, nie zapomnij obdarzyć ją pochwałą czy wręczyć nagrodę. Nagrodą dla twej podświadomości może być wyjątkowo dobra kolacja, jakiś zakup, pójście do kina. Twój podświadomy umysł zapamięta tę entuzjastyczną reakcją, czy to wyrażoną w duchu, czy na płaszczyźnie rzeczywistej. Dlatego nie szczędź mu pochwalnych słów, w wyobraźni możesz go nawet odznaczyć medalem „za wybitne zasługi". Wierz mi, te drobne gesty zwrócą ci się z nawiązką, bo zaowocują jeszcze lepszą współpracą w przyszłości. Jeśli więc masz powód do okazania wdzięczności, okaż ją mówiąc: „Dziękuję ci, zrobiłeś to cudownie! To było wspaniałe!"

Znajdź swój sygnał wyzwalający

Zapewne wiesz z doświadczenia, że te same czynności, często powtarzane, po pewnym czasie stają się nawykiem, działaniem automatycznym. Ta sama zasada dotyczy twojej współpracy z podświadomością.

Jeśli wprowadzając się w stan odprężenia i nawiązując kontakt z podświadomością będziesz zawsze używał tych samych rytualnych zachowań, to z biegiem czasu wytworzysz pewien odruch, który przyspieszy twe wejście na twórczy poziom umysłu oraz znacznie szybciej połączy cię z twym wewnętrznym pomocnikiem. Podświadomość bowiem bardzo lubi wszelkie rytuały i łatwo się do nich przyzwyczaja.

Dlatego kiedy wprowadzasz się w stan odprężenia, najlepiej posługuj się zawsze tą samą metodą, przekonasz się wówczas, że po jakimś czasie wystarczy gest, a osiągniesz poziom całkowitego rozluźnienia. Nie powinieneś, naturalnie, owego gestu czy „sygnału" używać (przypadkowo czy przez nieuwagę) przy innych codziennych czynnościach, gdyż w trakcie wykonywania swojej pracy mógłbyś nagle odczuć nieprzepartą chęć położenia się i pomedytowania.

Abyś dokładnie zrozumiał, o jakie sygnały czy też gesty chodzi, przedstawiam ci trzy „mechanizmy wyzwalające":

1. Powtórz trzy razy głośno dwie sylaby ki – ai.
2. Złóż razem kciuk, palec wskazujący i środkowy.
3. Przyłóż palec do miejsca między oczami i koncentruj się, licząc od trzech do jednego.

Im szybciej twoja podświadomość pozna i zapamięta twój sygnał albo mechanizm wyzwalający, tym łatwiej ci będzie osiągać stan pełnego rozluźnienia. Jeśli więc zdecydowałeś się na jakiś określony „wyzwalacz", trzymaj się go i nie zmieniaj, w przeciwnym przypadku osłabiłbyś skuteczność jego działania.

Dopóki nie nabrałeś wprawy w kontaktowaniu się ze swoją podświadomością, powinieneś zawsze przed podjęciem kontaktu wprowadzić się w stan głębokiego relaksu, aby inne sprawy nie odwróciły przypadkiem uwagi twego „sekretnego przyjaciela". Kiedy jednak podświadomość przyzwyczai się do „waszego" sygnału, będzie reagować od razu i nawiążesz z nią kontakt bez żadnych wstępów, to znaczy bez wchodzenia w stan rozluźnienia.

Ćwiczenie 5: nawiązywanie kontaktu z podświadomością

1. Posługując się preferowaną przez siebie metodą osiągania odprężenia wejdź no poziom twórczego stanu umysłu* [*jest sprawą oczywistą – dlatego nie będę już do tego wracał – że zanim zaczniesz się rozluźniać, powinieneś przyjąć odpowiednią pozycję ciała i wykonać ćwiczenie oddechowe]
2. Zwróć się w życzliwych słowach do swojej podświadomości, daj jej odczuć, że ma w tobie przyjaciela.
3. Zapytaj, jak masz ją nazywać. Poproś żeby ci pokazała, jak wygląda.
4. Podziękuj za gotowość współpracy i zapewnij o swej chęci pozostania w stałym kontakcie.
5. Pożegnaj się ze swym cichym pomocnikiem. Licz powoli od jednego do dziesięciu i zakończ sesję.

Rozdział 8

Podświadomość – pomocnik i doradca

Każdy z nas dysponuje ogromnym potencjałem sił duchowych

W poprzednim rozdziale zwróciłem uwagę na niemal niewyczerpane możliwości ludzkiego ducha i umysłu. Niestety, nasza wiedza w tej dziedzinie jest nadal mocno ograniczona, dlatego tylko w niewielkim stopniu możemy czerpać ze skarbca naszych duchowych umiejętności. Ponadto starałem się zachęcić cię do zainteresowania się swoją podświadomością. Możliwości i siły twego podświadomego umysłu są bowiem ogromne i nie wolno ci ich ignorować.

Istnieją ludzie, którzy mocą swego ducha potrafią dokonywać rzeczy zgoła niewyobrażalnych. Są, na przykład, w stanie przejść boso po rozżarzonych węglach, nie doznając żadnego fizycznego uszczerbku. Albo też, sięgając do źródeł swych sił duchowych, skutecznie leczą chorych. Inni, na pozór słabi fizycznie, potrafią tak zmobilizować energię ducha, iż z łatwością podnoszą ponad stukilogramowe ciężary.

Zjawiska wpływania ducha na materię, określane fachowo mianem psycho – i telekinezy, podobnie jak zjawiska percepcji pozazmysłowej, w skrócie E>S>P. (telepatia i jasnowidzenie), polegające na zdolności przyjęcia informacji bez współdziałania zmysłów fizycznych, są przedmiotem badań naukowej parapsychologii. I tak, na przykład, próby przeprowadzone w warunkach laboratoryjnych wykazały, iż używając sił ducha można spowodować, żeby wyrzucona maszynowo kostka do gry zatrzymała się na żądanej liczbie. Profesor Joseph Banks Rhine, „ojciec” amerykańskiej parapsychologii, przeprowadził na Uniwersytecie Duke w Durham tysiące takich prób z udziałem najróżniejszych ludzi i osiągnął „bardzo poważne wyniki”, to znaczy zadziwiająco wysoką liczbę trafień. We wszystkich tych zjawiskach – mowa o telekinezie i percepcji pozazmysłowej – decydującą rolę odgrywają zdolności umysłu podświadomego.

Oczywiście celem treningu umysłu jest zaktywizowanie i wytrenowanie twoich zdolności metapsychicznych po to, byś mógł dostarczyć nauce kolejnych „poważnych wyników”. Powyższe wywody powinny jednak ci uświadomić, że moc naszego umysłu, a zwłaszcza podświadomości, musi być o wiele większa, niż to się może wydawać. W każdym razie jedno jest pewne: aby rozwinąć własne zdolności metapsychiczne, musisz ustawiczne nad nimi pracować.

Jak sprawdzić i wytrenować zdolności metapsychiczne

Jeśli w przeszłości niewiele albo nic nie uczyniłeś dla rozwoju twoich zdolności duchowych, nie oczekuj nagle „cudów”. Najpierw musisz pobudzić swe zdolności do działania, a potem stale je rozwijać i pielęgnować.

Na początku więc nie podnoś poprzeczki za wysoko, z treningiem umysłu sprawa ma się podobnie jak ze sportem. Wprawdzie można dzięki wytrwałym ćwiczeniom dokonać rzeczy nadzwyczajnych, kto jednak od razu spodziewa się fenomenalnych wyników, przecenia się i czeka go rozczarowanie. Na początku nie wymagaj zatem od siebie zbyt

wiele. Nie można zmienić życia w ciągu jednego dnia, można jednak, jeśli będziesz wytrwale pracował, codziennie posuwać się o krok do przodu. Nie da się podczas jednej sesji medytacyjnej wykorzenić wszystkich złych nawyków i przyzwyczajeń, jeśli jednak trzy razy dziennie będziesz przystępował do walki z jedną ze swych mniejszych czy większych słabości, to pewnego dnia okaże się, że odniosłeś zwycięstwo. Poniżej podaję dwa przykłady:

Jeśli jesteś osobą nieśmiałą i chciałbyś się pozbyć tej cechy, możesz codziennie ćwiczyć, zagadując nieznajomych. Możesz zapytać o godzinę albo o drogę na dworzec, a nawet poprosić o coś, pamiętając jednak o zachowaniu granic zdrowego rozsądku. Z pewnością każdy potraktuje cię życzliwie. Najważniejsze w tym ćwiczeniu jest to, abyś podczas rozmowy patrzył swemu rozmówcy prosto w oczy tak długo, jak długo ci się uda, w ten sposób wyrobisz w sobie poczucie wewnętrznej pewności siebie.

Jeśli natomiast brak ci cierpliwości i łatwo wpadasz w irytację, dobrze by było, gdybyś, robiąc zakupy, ustawiał się zawsze przy kasie z najdłuższą kolejką. Każdego, komu się śpieszy, grzecznie przepuszczaj. W ćwiczeniach tych chodzi o to, abyś robił rzeczy, które sprawiają ci trudność, i starał się przy tym zachować spokój i dobry nastrój.

A teraz chciałbym cię zachęcić do wykonania kilku doświadczeń, za pomocą których będziesz mógł sprawdzić, a potem zacząć trenować swoje zdolności metapsychiczne. Są to ćwiczenia uaktywniające twój potencjał psychokinetyczny.

1. *Kropla oleju na powierzchni wody*

Napełnij miskę wodą i wlej do niej kroplę oleju jadalnego. Ponieważ olej jest lżejszy od wody, kropla będzie utrzymywać się na jej powierzchni.

Spróbuj teraz pokierować ruchem kropli. Wyobraź sobie, że zacznie płynąć, na przykład, w prawo. Skoncentruj wszystkie swoje wewnętrzne siły na kropli i jej ruchu.

Jeśli zdołałeś wpłynąć na ruch kropli po powierzchni wody. Jesteś prawdziwym „mistrzem”: jeśli ci się nie udało, żaden problem, powiedzie ci się następnym razem. Ćwiczenie z kroplą oleju jest znakomitym treningiem dla twoich zdolności metapsychicznych.

2. *Chrabąszcz w pudełku*

Weź spore pudełko, na przykład po butach, i wytnij w jednym boku trzy duże otwory. Umieść w środku chrabąszcza albo mrówkę czy biedronkę.

Siłą swego skoncentrowanego umysłu oraz wyobraźni „zmuś” chrabąszcza, aby zaczął wychodzić na zewnątrz przez otwór, o którym pomyślałeś. Wyobraź sobie, że wybierze, na przykład, otwór trzeci. Skoncentruj całą swą wewnętrzną siłę, aby chrabąszcz zachował się zgodnie z twoim wyobrażeniem.

Prawdopodobnie na początku chrabąszcz nie wybierze drogi, na której widziałeś go w wyobraźni. Szansa trafienia wynosi jeden do trzech. Jeśli po okresie ćwiczeń uda ci się „narzucić” chrabąszczowi swoją wolę w sześciu na dziesięć przypadków, będzie to znaczyło, że osiągnąłeś „znaczący” wynik.

3. *Koło z papieru na czubku szpilki*

Przekłuj szpilką kawałek sztywnego kartonu i połóż go na stole, tak aby ostrze szpilki skierowane było do góry. Na kawałku papieru zakreśl cyrklem koło o średnicy mniej więcej dziesięć centymetrów i wytnij. Nałóż krążek na ostrze szpilki. Pamiętaj, aby w pomieszczeniu, gdzie wykonujesz ćwiczenie, nie
było przeciągu. Otocz krążek otwartymi dłońmi, trzymając je od niego w odległości około dwóch, trzech centymetrów i nie dotykając go!

Spróbuj teraz „skłonić” papierowy krążek, aby zaczął się obracać. Wyobraź sobie, że kieruje się, na przykład, w lewo. Skoncentruj się na obrazie obrotu krążka w lewą stronę tak długo, dopóki rzeczywiście się nie poruszy. Co jakiś czas zmieniaj kierunek, żebyś miał pewność, iż papierowa tarcza faktycznie jest posłuszna twej woli. Niezależnie od wyniku tego eksperymentu, wykonując go aktywizujesz i rozwijasz swoje duchowe zdolności, a przecież do tego zmierzasz.

Wypytywanie podświadomości za pomocą wahadełka

Jeśli nie zajmowałeś się nigdy dotąd rozwijaniem swych zdolności duchowych, może się zdarzyć, że nasunie ci się tyle pytań do swojej podświadomości, iż nie będziesz wiedział, od czego zacząć. Dlatego na początku trudno ci będzie rozstrzygnąć, które odpowiedzi faktyczne pochodzą od twej podświadomości, a które są „tylko” produktem twojego rozumu, „odzywającego się bez pytania”. Użycie wahadełka daje ci możliwość uzyskania od podświadomości jednoznacznej i zrozumiałej odpowiedzi.

Jeśli chcesz się zapoznać z techniką wahadełka, musisz, rzecz jasna, przede wszystkim zaopatrzyć się w ten instrument. Kupiony w sklepie spełnia wszystkie niezbędne funkcje.
Na początek jednak wystarczy ci wahadełko „własnej produkcji". Potrzebne będą ciężarek z metalu i cienka nić. Sprawdzonym wariantem wahadełka jest obrączka przywiązana do jedwabnej lub innej nici.
Niezależne od tego, jakim wahadełkiem się posługujesz, zawsze przestrzegaj następujących reguł postępowania:

- traktuj swoje wahadełko jak rzecz wartościową i bardzo osobistą, której nikt nie powinien dotykać;
- jeśli ktoś inny posługiwał się twoim wahadełkiem, musisz potrzymać je przez chwilę pod bieżącą wodą; woda zneutralizuje wahadełko, to znaczy „zmyje" z niego obcą energię;
- zanim zaczniesz ćwiczyć, chuchnij kilka razy na wahadełko, aby naładować je swoją energią.

Przed rozpoczęciem pracy z wahadełkiem powinieneś przeprowadzić przygotowania opisane w rozdziale 5. Przestrzegaj ponadto następujących zasad:

1. Ćwicz z wahadełkiem tylko wtedy, gdy jesteś spokojny i zrównoważony, a twój umysł jest wypoczęty.
2. Przed rozpoczęciem pracy starannie umyj ręce, aby usunąć wszelkie zakłócające wibracje energetyczne.
3. Zdejmij metalowe przedmioty, na przykład zegarek; metal może mieć wpływ na wychylenie wahadełka.

Jeżeli wykonałeś wszystkie niezbędne kroki, jesteś przygotowany do pierwszej praktycznej próby z wahadełkiem.

Technika pracy z wahadełkiem. Na co musisz zwrócić uwagę

Wahadełko można trzymać na dwa różne sposoby. Wybierz tę pozycję dłoni, która ci bardziej odpo- wiada, którą uznasz za wygodniejszą. Pracę z wahadełkiem rozpocznij od testu swej wrażliwości na wibracje. Połóż przed sobą na stole jakiś niewielki przedmiot, na przykład długopis albo zegarek na rękę, następnie weź w dłoń wahadełko i trzymaj je swobodnie opuszczone nad leżącym przedmiotem.
Po chwili wahadełko zacznie drgać, a tor jego ruchu będzie wskazywał niewidocznie pole energii przedmiotu. Wykonaj to ćwiczenie tak często, aż zacznie ci się udawać. Zmieniaj pozycję długopisu czy zegarka i obserwuj, jak będzie się zmieniał tor ruchu wahadełka.
Kolejny krok, który powinieneś zrobić, to sprawdzić siłę swojej sugestii. Odłóż przedmiot i pozwól wahadłu swobodnie zwisać nad stołem. Teraz każ mu się poruszać zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Wahadełko prawie natychmiast wykona ruch. Następnie wydaj polecenie ruchu przeciwnego do biegu wskazówek zegara itd. Ćwicz tak długo, aż wahadełko zacznie się zachowywać zgodnie z twoją wolą i natychmiast reagować na twój duchowy rozkaz. Zwykle efekt ten można osiągnąć już po krótkim czasie.
W dalszej fazie ćwiczeń możesz wykorzystać wahadełko do „rozmowy" z podświadomością.
Rozmowa ta będzie raczej jednostronna, będziesz bowiem zadawał pytania i próbował uzyskać na nie odpowiedzi. Najpierw jednak musisz ustalić, jaki ruch wahadła ma oznaczać odpowiedź pozytywną, a jaki negatywną. Ponadto, jeśli chcesz otrzymać właściwe odpowiedzi, musisz przestrzegać następujących zaleceń:

1.Jeśli chcesz zadać podświadomości pytanie, twój umysł musi być wolny od wszelkich ubocznych myśli, musisz myśleć wyłącznie o swoim pytaniu. Skoncentruj się na nim całkowicie, w przeciwnym razie bowiem może się zdarzyć, że otrzymasz odpowiedź na inne pytanie, wyparte gdzieś w głąb podświadomości. Prawdopodobne jest też, że w ogóle nie otrzymasz odpowiedzi. Aby wykluczyć tego rodzaju sytuacje, pytaj tylko wtedy, gdy jesteś w pełni skoncentrowany. Pamiętaj, że pytanie ma być krótkie i konkretne, najlepiej wypowiedz je głośno.
Pytając wpatruj się w wahadełko i otwórz się na odpowiedź. Bądź odprężony, nie wolno ci wyczekiwać odpowiedzi z napięciem. Powinieneś zachować spokój i opanowanie. Najlepsza jest postawa dziecka, czyli ciekawość i przekonanie, że każda odpowiedź będzie dobra.
2. Ważne jest również, byś nie oczekiwał określonej odpowiedzi, twoja podświadomość prawdopodobnie potraktowałaby ją jako sugestię. Wówczas otrzymałbyś odpowiedź od umysłu świadomego, a nie od podświadomości. Bądź wewnętrznie otwarty i

zachowaj cierpliwość, dopóki wahadełko nie wychyli się w określonym kierunku i nie zatrzyma w danej pozycji.

Po zadaniu pytania nie śpiesz się i nie przerywaj zbyt gwałtownie procesu wahania. Odczekaj tak długo, aż wahadełko całkowicie się uspokoi. Wtedy uzyskasz pewność co do odpowiedzi.

3. Pytania dla ciebie ważne stawiaj tylko wtedy, kiedy jesteś sam na sam z wahadełkiem. Obecność innych osób mogłaby wpłynąć na odpowiedź. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy w pomieszczeniu, w którym pracujemy, znajdują się osoby nastawione niezwykle sceptycznie do pracy z wahadełkiem.

Zanim przejdziesz do zadawania pytań podświadomości, musisz najpierw nauczyć się inter-
pretować każdorazową reakcję wahadełka. Weź wahadełko i pozwól mu swobodnie „bujać się" nad stołem. Odczekaj, aż się całkowicie uspokoi. Wtedy zwróć się do podświadomości z pytaniem: „Który ruch ma oznaczać <tak>?"

Wahadełko przyjmie jakąś pozycję. Zapamiętaj ją albo zrób krótką notatkę. Następnie w ten sam sposób zapytaj, jaka pozycja ma oznaczać „nie", „nie wiem". „nie chcę powiedzieć".

Odpowiedź twierdzącą, czyli „tak", mogłaby, na przykład, oznaczać wychylenie w prawo, odpowiedź „nie" pokazywałby ruch w lewo. Drgania z prawa do lewa mogłyby oznaczać „nie wiem", natomiast ruch wahadłowy od i do ciebie – „nie chcę powiedzieć".

Dokonawszy tych ustaleń, będziesz wiedział, jak interpretować ruchy wahadła.

Pierwszym pytaniem jakie zadasz podświadomości, mogłoby być, na przykład, pytanie o imię twego podświadomego umysłu. Czy będąc w stanie rozluźnienia właściwie je zrozumiałeś? Trzymając wahadełko możesz pytać o to po cichu, ale będzie najlepiej, kiedy odezwiesz się głośno: „Czy dobrze cię zrozumiałem? Czy mam cię nazywać....?

Ruch wahadełka przyniesie ci odpowiedź czy informacja, jaką uzyskałeś w stanie rozluźnienia, była właściwa , czy nie.

Istnieją dwa sposoby zadawania pytań, na które możesz uzyskać odpowiedź od swojej podświadomości. Pierwszy już poznałeś. Posługując się powyższą techniką, możesz otrzymać odpowiedź na te pytania, na które da się odpowiedzieć słowem „tak", „nie", „nie wiem", czy „nie chcę powiedzieć"

Odpowiedź na pytania bardziej złożone uzyskamy posługując się pytaniami szczegółowymi. Rozpatrzmy, na przykład, taką sytuację:

Zgubiłeś klucz do mieszkania. Twoja podświadomość zarejestrowała to zdarzenie i może ci dopomóc w ich odnalezieniu, ale musisz zadać jej właściwe pytania. Jeśli zapytasz: „Gdzie jest mój klucz?", otrzymana odpowiedź „tak" albo „nie" na nic ci się nie przyda. Dlatego należy posłużyć się pytaniami szczegółowymi:

- Czy zgubiłem klucz w domu" – Nie .
- Czy zgubiłem go dziś rano, robiąc zakupy? – Tak.
- Czy to się stało, kiedy szedłem ulicą Leśną? – Nie.
- Czy zgubiłem go idąc Parkową? – Tak.
- Czy zgubiłem go w sklepie spożywczym przy Parkowej? – Tak
- Czy wypadł mi z torby kiedy płaciłem przy kasie? – Tak.

Otrzymawszy taką odpowiedź, powinieneś pójść do sklepu i zapytać o klucze; zguba z pewnością się odnajdzie.

Posługując się metodą zadawania pytań szczegółowych, możesz otrzymać od swej podświadomości odpowiedź na każde pytanie.

Środki pomocnicze ułatwiające otrzymanie odpowiedzi

Są pytania dopuszczające różne możliwości odpowiedzi. Aby otrzymać wiarygodną odpowiedź na takie pytanie, trzeba posłużyć się środkami pomocniczymi.

Zakreśl na kartce papieru okrąg o średnicy około dziesięciu centymetrów i przeprowadź przez środek linię pionową i poziomą – powstanie krzyż zamknięty w kole. Podziel ramiona krzyża na sześć jednakowych części i, posuwając się od środka, zaznacz je cyframi od 1 do 5.

Najlepiej przygotuj sobie od razu kilka takich rysunków – przydadzą ci się na przyszłość.

Wymyśl teraz cztery możliwe odpowiedzi na pytanie leżące ci na sercu i zaznacz je w punktach przecięcia ramion z okręgiem. Weź wahadełko i pozwól mu „bujać się" pionowo nad środkiem okręgu. Wahadło wychyli się w stronę właściwej odpowiedzi.

Oczywiście można by wpisać w okrąg także przekątne i w ten sposób dwukrotnie powiększyć wachlarz możliwych odpowiedzi. Nie wiadomo jednak, czy udałoby nam się wtedy jednoznacznie je odczytać, lepiej więc ograniczyć wybór do czterech możliwości.

Posługując się okręgiem, możesz otrzymać odpowiedzi na najróżniejsze pytania, na przykład:

- Jaki rodzaj pożywienia jest dla mnie najodpowiedniejszy (ryby, produkty mleczne, warzywa, owoce)?
- Który z moich wewnętrznych organów wymaga szczególnej troski (serce, płuca, wątroba, nerki)?
- Gdzie powinienem spędzić najbliższy urlop (w kraju, w Hiszpanii, we Włoszech, a może w Ameryce)?

W początkowej fazie pracy z wahadełkiem nie zadawaj swej podświadomości zbyt trudnych pytań. Stopień trudności należy zwiększać stopniowo. Podsumowując: za pomocą wahadełka można otrzymać odpowiedzi na następujące pytania:

- Jaki zawód jest dla mnie najodpowiedniejszy?
- Gdzie zgubiłem daną rzecz?
- Czy to lekarstwo złagodzi moje dolegliwości żołądkowe?
- Czy X jest dla mnie odpowiednim partnerem?
- Czy mam kupić tę książkę?
- Czy mam kupić ....?
- Gdzie najkorzystniej dokonam zakupu?
- Gdzie najszybciej znajdę nowych znajomych (przyjaciółkę, przyjaciela)?

Oczywiście zawsze też możesz skorzystać z metody najprostszej, czyli odpowiedzi tak – nie, o ile w danym przypadku jest ona zadawalająca. Wówczas niepotrzebny będzie ci okrąg i zaznaczenie na nim pytań. Ustaliłeś już znaczenie różnych pozycji wahadełka. Nie wyjaśniłem ci jedynie znaczenia cyfr na ramionach krzyża. Oznaczają one wychylenie wahadła, czyli stopień wiarygodności odpowiedzi.

Rozpoczynając pracę z wahadełkiem nie oczekuj, że podświadomość od pierwszej próby podsunie ci właściwe odpowiedzi i rozwiązania. Na razie potraktuj wyniki pracy z wahadełkiem jako informacje dodatkowe. Dopiero kiedy nabierzesz wprawy i wystarczająco dużo doświadczenia, będziesz w stanie ocenić, czy otrzymana informacja jest prawdziwa czy nie.

Pracując z wahadełkiem możesz otrzymać odpowiedzi na pytania dotyczące innych ludzi. W tym celu będzie ci potrzebny przedmiot, z którym dana osoba przez dłuższy czas się stykała. Może to być część garderoby, klucz, biżuteria, list napisany jej ręką, a najlepiej fotografia.

Połóż przedmiot przed sobą na stole i potrzymaj nad nim wahadełko. Teraz zacznij stawiać pytanie metodą tak – nie, formułując je w sposób następujący:

- Czy ten człowiek jest mi życzliwy?
- Czy mogę mu zaufać?
- Czy jest w tej chwili w mieście?
- Czy cierpi na tę chorobę?

Kiedy nabierzesz doświadczenia w pracy z wahadełkiem, będziesz w stanie uzyskać na powyższe pytania precyzyjne odpowiedzi. Osoby z dużą praktyką potrafią za pomocą wahadełka udzielić informacji o losie czy miejscu pobytu zaginionych. Tego rodzaju trudne zadania wymagają jednak dużego doświadczenia i wprawy w pracy z wahadełkiem.

Na początku wykonuj ćwiczenia tak długo, jak długo jesteś w stanie utrzymać pełną koncentrację. Praca z wahadełkiem stanowi novum dla twojej podświadomości, dlatego twój podświadomy umysł będzie nią na początku zaintrygowany i da się wciągnąć do wspólnej zabawy. Trwalsze zainteresowanie przyjdzie jednak dopiero później, w miarę postępu ćwiczeń a wahadełkiem, współdziałająca z tobą podświadomość zacznie ci z czasem dostarczać coraz dokładniejszych odpowiedzi na coraz trudniejsze pytania.

Rozdział 9

Formułowanie życzenia i wizualizacja celu

Nadaj życzeniu postać słowną

Aby twe życzenie mogło się spełnić, musisz najpierw ujrzeć, to znaczy stworzyć w wyobraźni obraz fazy końcowej upragnionej sytuacji.

Pierwszy krok będzie polegał na słownym sformułowaniu celu. Zdanie określające cel musi jednak spełniać określone kryteria:

- *musi być precyzyjne, kompletne i wykluczać wszelkie dwuznaczności*

Umysł podświadomy traktuje wszystko dosłownie, kieruje się wskazówkami i informacjami, które zapamiętał. Błędne albo nie dość jasne sformułowanie przyniesie równie niedoskonałą realizację. Zadbaj zatem o właściwe zdefiniowanie swego celu.

- *musi mieć formę czasu teraźniejszego*

Jeśli twoim celem jest odzyskanie zdrowia, nie możesz mówić: „Wkrótce będę zdrowy!” Nie powinieneś mówić o swoim celu w czasie przyszłym, musisz ujrzeć go już jako zrealizowany! Sformułuj zatem swe życzenie używając następujących słów: „Jestem zdrowy, rozluźniony i wolny!”

- *musi mieć pozytywny charakter*

Podświadomość zarejestruje każdy niuans twojego sformułowania i będzie próbować przenieść twe wyobrażenie do rzeczywistości w jak najbardziej dosłownym kształcie. Jeśli w sformułowaniu pragnienia znajdzie się negacja, umysł podświadomy nie zrozumie, że właśnie tego nie chcesz. Wówczas możesz się raczej spodziewać spełnienia tego, czego sobie nie życzysz.

Jeśli – powiedzmy – boli cię głowa, a chciałbyś się uwolnić od bólu, w żadnym przypadku nie wolno ci wypowiadać życzenia w sposób następujący: „Od tej chwili głowa nie będzie mnie już bolała!”

W takim sformułowaniu znalazły się aż dwa błędy: po pierwsze, użyłeś czasu przyszłego, po drugie, w sformułowaniu upragnionego celu jest negacja. Już samo słowo „ból” może raczej sprowadzić dolegliwość niż ją usunąć. Każde wyobrażenie ma tendencję do urzeczywistniania się. Używając negacji, wywołujesz obraz sytuacji negatywnej, ból głowy zatem, zamiast ustąpić, prawdopodobnie się nasili.

Zdanie określające twój cel musi mieć formę afirmacji wyrażonej w czasie teraźniejszym. Afirmacje zawsze działają stymulująco. Kiedy cierpisz na ból głowy, sformułowaniem najbardziej zalecanym byłoby: „Moja głowa jest lekka i jasna, moje myśli płyną spokojnym strumieniem, jestem skoncentrowany, rozluźniony, mam doskonałe samopoczucie!”

Poniżej znajdziesz wybór słów i pojęć przydatnych do pozytywnego formułowania życzeń:

harmonia	dobre samopoczucie
pomyślność	aktywność
radość	zdrowy tryb życia
optymizm	zapał
samorealizacja	panowanie nad sobą
szczęście	wiara
sukces	spokój
miłość	siła
ufność	sen
witalność	skupienie
poczucie bezpieczeństwa	niezależność
właściwe odżywianie	wydajność
pozytywne nastawienie	wolność
pewność siebie	umiar
odprężenie	wdzięczność
zadowolenie	zdolność do miłości
skromność	odwaga

Spośród wymienionych wybierz słowa, które najwięcej dla ciebie znaczą, są ci najbardziej potrzebne i wywołują w tobie największy rezonans. Im bardziej intensywne uczucia towarzyszą myślom o celu, tym prędzej go osiągniesz. Wybieraj tylko takie słowa, które przemawiają ci do wyobraźni, do których masz osobisty stosunek i nie są ci obojętne.

Poniżej chciałbym pokazać, jak w prosty sposób zamienić sformułowania zawierające negację na zdania afirmujące.

- Z każdym dniem coraz mniej się boję. – *Moja odwaga rośnie z każdym dniem.*
- Coraz rzadziej jestem w złym humorze. – *Moje ciało jest w doskonałej formie.*
- Nie będę się więcej jąkać. – *Mówię płynnie i spokojnie.*
- Wcale nie jestem zdenerwowany. – *Czuję się bezpieczny i wierzę w siebie.*

Jeżeli twój świadomy umysł sprzeciwia się sformułowaniu życzenia w czasie teraźniejszym, nie
poddawaj się i nie zastępuj go czasem przyszłym. Twoja świadomość wierzy tylko w to, co da się udowodnić, natomiast twój umysł podświadomy zaakceptuje wszystko, co zobaczy albo usłyszy. Przedstaw mu więc jednoznaczny i przekonujący obraz twego osiągniętego celu, tak aby mógł zacząć działać na rzecz jego urzeczywistnienia. Obrazowi musi towarzyszyć słowne sformułowanie życzenia. Po upływie krótkiego czasu, kiedy przekonasz się, że mimo twych oporów, podyktowanych racjonalnym myśleniem, trening umysłu przynosi pozytywne efekty, znikną twoje początkowe wątpliwości co do sensu formułowania celu w czasie teraźniejszym. Wówczas naprawdę będziesz w stanie wziąć własny los w swoje ręce.

A oto kilka dodatkowych reguł, których powinieneś przestrzegać wyrażając swoje życzenie:

- *zdanie definiujące cel powinno być krótkie*

Twoja podświadomość najłatwiej zapamiętuje proste i precyzyjne sformułowania. Im częściej w ciągu dnia będziesz przywoływał w umyśle obraz twojego spełnionego życzenia, tym silniej zapadnie ono w pamięć podświadomości.

- *zdanie powinno odnosić się do ciebie lub twojego życia*

Jeśli twoim celem jest idealny stan stosunków z życiowym partnerem, to zdanie definiujące cel powinno odnosić się do twojego postępowania, a nie do postępowania partnera. Zamiast mówić „On (ona) jest dla mnie coraz bardziej życzliwy i miły !" albo „Rozumiemy się coraz lepiej!", skieruj uwagę na swoje zachowanie i sformułuj życzenie w sposób następujący: „Akceptuję mojego partnera takim, jaki jest!" lub „Rozumiem go i jestem dla niego najlepszym partnerem!" Pamiętaj, że każdy z nas odpowiada tylko za własne zachowanie i najlepiej je rozumie. Nie wolno zmuszać kogoś, aby się zmienił, ponieważ każdy ma prawo do własnej osobowości, czyli bycia sobą.

Musisz zatem przestrzegać pewnych reguł, jeśli chcesz, by trening umysłu okazał się metodą skuteczną, to znaczy jeśli chcesz osiągnąć swój cel. Najlepiej po prostu zapisz na kartce zdanie definiujące twoje życzenie.

Mantry i sugestie

Chciałbym ci teraz przedstawić metodę, którą opracowałem zainspirowany techniką autosugestii, wymyśloną przez francuskiego aptekarza Emila Coue, i tradycyjną medytacją hinduską, polegającą na powtarzaniu mantr. Zajmując się pracą psychoterapeutyczną, Coue stwierdził, że zdanie: „Z każdym dniem pod każdym względem powodzi mi się coraz lepiej i lepiej!" wywiera niezwykle pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie psychiczne pacjenta. Zalecił więc swoim podopiecznym powtarzanie tej formułki dwadzieścia, trzydzieści razy dziennie. Z metody Couego wyrosły potem trening autogenny i techniki pozytywnego myślenia.

Z tradycji hinduskiej jogi wywodzi się medytacja przy użyciu mantr. Praktykujący jogę medytuje – nierzadko godzinami – nad krótkim, jasnym zdaniem, którego prawdziwy, głęboki sens objawia mu się podczas medytowania, stając się nierozdzielną częścią jego duchowości.

Metoda, którą opracowałem, jest kombinacją obu wyżej wymienionych i łączy w sobie ich zalety.

Wymyśl krótkie, dobrze brzmiące, to jest zawierające rytm i łatwe do zapamiętania oraz wymówienia, zdanie – formułkę, opisujące twój zrealizowany cel. Podaję moje sugestie:

- Dzięki pozytywnym myślom pozytywnie żyję!
- Jestem zdrowy dzięki mojej wewnętrznej sile uzdrawiającej!
- Na każdym kroku spotyka mnie szczęście!
- Jestem jednością z moim życiem!
- Uczenie się jest źródłem mojej radości i prowadzi mnie do sukcesu!

Znajdź zatem zdanie – formułkę, które w sposób zwięzły, lecz treściwy będzie wyrażać twoje pragnienie.

Usiądź w miejscu, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał, i przez dwadzieścia minut nieprzerwanie powtarzaj swoją mantrę. Wypowiadaj ją szybko, tak abyś nie miał czasu myśleć o czymś innym niż twój cel. Całą uwagę skoncentruj na wypowiadanym zdaniu. Skuteczność tej metody jest wręcz nieprawdopodobna!

Po dwudziestu minutach powtarzania stwierdzisz, że formułka wypełniła całą twoją świadomość. W ciągu zaledwie dwudziestu minut udało ci się zbudować solidny fundament pod realizację twego celu. Po zakończeniu powtarzania stwierdzisz także, że zdanie – formułka „chodzi" za tobą niczym zasłyszana gdzieś, a łatwo wpadająca w ucho piosenka czy melodia. W tan sposób treść zdania odciśnie się w twej świadomości i zapadnie też w podświadomość.

Nawet jeśli potem zajmiesz się innymi sprawami, w uszach ciągle będziesz słyszał dźwięk swojej formułki. Stanie się ona czymś w rodzaju powracającej melodyjki – upłyną godziny, a ty w każdej chwili będziesz mógł przywołać ją w pamięci. Wystarczy tylko krótkie przypomnienie, aby znów na wiele godzin całkowicie wypełniła twą świadomość.

Jeśli nie pozwolisz tej „machinie" stanąć, to wkrótce się przekonasz, że okoliczności twego życia zaczną zmieniać się na korzyść. Każda bowiem z twoich myśli jest twórczą przyczyną, a koncentracja celowego myślenia musi doprowadzić do odpowiedniego skutku.

Najbardziej polecane jest głośne recytowanie formułki definiującej cel, ponieważ wywiera to największe wrażenie na podświadomości. Także dla umysłu świadomego słowo jest większym bodźcem niż myśl.

Sformułuj zatem swoje zdanie – sugestie tak, by pod każdym względem jego treść była pozytywna; pamiętaj o zachowaniu kryteriów podanych na początku niniejszego rozdziału. Przypuszczam, że będziesz chciał wypróbować skuteczność tej techniki i zastosujesz ją do zrealizowania swego najważniejszego celu; jestem pewien, że dzięki niej zrobisz ogromny krok na drodze do jego osiągnięcia.

Obraz powie ci więcej niż tysiąc słów

Jeśli zamierzasz przekazać swej podświadomości określone informacje, musisz to uczynić w języku dla niej zrozumiałym. Zakładam, że nadałeś swojemu życzeniu właściwą postać słowną i dobrze ją zapamiętałeś, teraz nadszedł czas, abyś przełożył ją na język podświadomości. Zdania – sugestie wywierają wrażenie na podświadomości, ponieważ każdą myśl w naszym umyśle i każde wypowiadane słowo wyobraźnia natychmiast przekłada na obrazy. Wiesz o tym z doświadczenia, gdyż zdarzało ci się to już w życiu wielokrotnie, choć pewnie sobie tego nie uświadamiałeś. Czymś nowym dla ciebie będzie natomiast uruchomienie takiego procesu w sposób celowy, abyś mógł zrealizować swoje pragnienie. W takim wypadku musisz świadomie zmobilizować ogromny zapas twórczej energii.

Istnieje powiedzenie: „Obraz powie ci więcej niż tysiąc słów". Widać z tego, jak wielką moc przypisujemy działaniu obrazu. Nasza podświadomość jest ogromnie podatna na magię obrazu, ale też z łatwością zapamiętuje emocje. Kiedy wyobrażamy sobie sytuacje pozytywne, ich wyobrażeniom towarzyszą radosne uczucia, podświadomość zaś, sterująca naszym postępowaniem, zapamiętuje i utrwala te pozytywne wzory. W ten sposób wznosimy fundament pod naszą życiową pomyślność.

Jeśli zatem w sposób świadomy, czyli stosując odpowiednie techniki, pragniesz zaszczepić swej podświadomości afirmujące wyobrażenia czy wzory pozytywnych zachowań, musisz pamiętać o istnieniu pewnych prawidłowości:

- Każdy obraz, który wyobrażamy sobie z uczuciem i „w kolorach", ma tendencję do urzeczywistnienia się.
- W konflikcie wiary z wolą zawsze wygrywa wiara. Jeśli twoje wewnętrzne przekonanie sprzeciwia się racjonalnej woli, wola przegra.
- Każde usilne staranie („wysilanie się") wywołuje skutek odwrotny do upragnionego.

Jak wynika z powyższego, zasadniczą częścią treningu umysłu jest ćwiczenie i rozwijanie wyobraźni. Na ekranie wyćwiczonej wyobraźni z łatwością i w każdym momencie będziesz mógł wyświetlić obraz fazy końcowej upragnionego stanu. W ten sposób zawsze kiedy skoncentrujesz się na swoim celu, doświadczysz wszystkich uczuć związanych z jego osiągnięciem.

Im bardziej plastyczny będzie stworzony przez ciebie obraz osiągniętego celu, tym większy zapewnisz mu ładunek energii niezbędnej do realizacji. Im częściej zaś będziesz oglądać go w wyobraźni, tym prawdopodobniejsze stanie się urzeczywistnienie twego życzenia na poziomie fizycznym.

Ślady naszego instynktownego strachu przed oddziaływaniem negatywnych obrazów wyobraźni można odnaleźć w różnych powiedzeniach i zwrotach językowych. I tak na przykład w języku niemieckim istnieje powiedzenie „Nie maluj diabła na ścianie", co odpowiadałoby polskiemu
„Nie wywołuj wilka z lasu". Trudno o wyraźniejsze ostrzeżenie przed martwieniem się na zapas. Kto bowiem obawia się a więc wyobraża sobie, że planowane przedsięwzięcie się nie powiedzie, stwarza w wyobraźni dokładny obraz niepożądanego stanu. W ten sposób zamiast uniknąć niepożądanej sytuacji, nieuchronnie ją na siebie ściąga. W magiczną moc obrazu wierzyli tysiące lat przed nami autorzy rysunków na ścianach jaskiń. Uwieczniali w skale swoje wyobrażenia szczęścia i pomyślności wierząc, że w ten sposób szybciej je sobie zapewnią. My dzisiaj także musimy wytworzyć sobie jasny obraz tego, czego dla siebie pragniemy, ponieważ tylko tak będziemy mogli osiągnąć nasze cele.

Jak wielki jest wpływ wyobraźni na procesy fizyczne zachodzące w naszym organizmie, ilustruje następujący eksperyment.

Wyobraź sobie, że trzymasz w dłoni cytrynę. Poczuj chłód skórki stykającej się z twoją dłonią,
wewnętrznym okiem przyjrzyj się soczystej żółci owocu. Przekrój teraz wizualizowaną cytrynę na dwie części. W wyobraźni weź do ręki jedną połowę i mocno wbij zęby w miąższ cytryny.

Jeśli masz dobrze rozwiniętą wyobraźnię i bardzo plastycznie uzmysłowiłeś sobie tę sytuację, poczujesz w ustach nadmiar śliny. Twoja podświadomość otrzymała bowiem informację o „soku cytryny w ustach”, co wywołało odpowiednią reakcję fizjologiczną.

Podany przykład pokazuje aż nadto wyraźnie, że nasze myśli i wyobrażenia, nie tylko odzwierciedlają rzeczywistość lecz ją także tworzą. W treningu umysłu wykorzystujemy związek między przyczyną a skutkiem, dopuszczając do siebie tylko takie myśli i wyobrażenia, w których nasze cele pokazane są w świetle pozytywnym albo też oglądamy je już szczęśliwie zrealizowane.

Jakże bogata i nie znająca granic jest wyobraźnia dzieci. Dla nich słowa z łatwością zamieniają się w obrazy, a świat fantazji miesza się z rzeczywistością. Jednakże wraz z upływem czasu rośnie ściana między tymi dwoma światami i jako dorośli musimy uwierzyć na nowo w realność naszych wewnętrznych obrazów. Na szczęście umiejętność myślenia obrazami można wyćwiczyć, tak jak można wytrenować każdy mięsień naszego ciała.

Jak rozwinąć wyobraźnię

Przedstawione niżej ćwiczenia pomogą ci w stopniowym rozwijaniu wyobraźni, tak abyś mógł się nią posługiwać do osiągania swych celów.

1. Wizualizowanie kolorów
Jeśli bez trudności potrafisz ujrzeć wewnętrznym okiem każdy kolor, możesz przystąpić do kolejnych ćwiczeń. Jeśli nie, wykonaj następujące czynności:

Wizualizację kolorów powinieneś zacząć od wyobrażania sobie przedmiotów o charakterystycznych barwach. Jeśli wyobrażasz sobie żółty, pomyśl o cytrynie, jeśli wizualizujesz czerwień, wyobraź sobie pomidor albo wóz straży pożarnej.

Na tym etapie nie jest ważne, abyś dokładnie widział dany przedmiot, chodzi raczej o to, by przedmiot pomógł ci wyobrazić sobie kolor. Kiedy pomyślisz o niebieskim, przywołaj w wyobraźni błękit nieba czy fal morskich. Trawnik niech wywoła w tobie obraz zieleni, ośnieżony krajobraz pomoże ci zobaczyć biel.

Jeśli mimo prób nie robisz postępów, posłuż się kolorowymi papierami z dziecięcych wycinanek. Przyjrzyj się dokładnie kolorom, a potem, zamknąwszy oczy i jeszcze raz skoncentruj się na kolorze papieru.

Ćwicz tak długo, dopóki dany kolor nie zacznie się pojawiać na twym „ekranie wyobraźni” natychmiast po „przywołaniu” go. Najlepiej będzie, jeśli nauczysz się wizualizować całą paletę barw pomagających w uzyskiwaniu stanu rozluźnienia.

2. Wizualizacja konkretnych przedmiotów
Jeśli opanowałeś widzenie kolorów, możesz poćwiczyć wizualizację konkretnych przedmiotów.

Wybierz sobie przedmiot o niezbyt skomplikowanym wyglądzie, może grzebień albo nożyczki, i dokładnie go obejrzyj, koncentrując się na razie na kształcie. Następnie zamknij oczy i spróbuj wyświetlić wybrany przedmiot na swoim ekranie wyobraźni. Jeśli sprawia ci to trudność, możesz otworzyć oczy i jeszcze raz dokładnie obejrzeć daną rzecz.

Postępuj tak, dopóki po zamknięciu oczu nie zobaczysz wyraźnie plastycznego obrazu danego przedmiotu.

Teraz spróbuj wzbogacić obraz o inne cechy, takie jak: konsystencja, zapach, waga. Jeśli wizualizujesz jabłko, nie ograniczaj się do samej zieleni czy czerwieni, wyobraź sobie także zapach, poczuj ciężar jabłka w swojej dłoni. Może skórka jabłka jest z którejś strony mniej gładka, może wyczujesz jakieś bardziej miękkie miejsce? Spróbuj ogarnąć owoc wszystkimi zmysłami.

Następnym krokiem może być obieranie jabłka, oczywiście w wyobraźni. Zobacz i poczuj każdy w ruchów, jakie wykonujesz, pozbawiając jabłko skórki. Obrane jabłko pachnie intensywniej, nozdrzami wciągnij jego aromat. Jeśli masz ochotę, możesz ugryźć tan apetyczny owoc.

Na następnej stronie przedstawiono figury geometryczne, które mogą służyć do ćwiczeń

rozwijających wyobraźnię. Spróbuj obrócić każdą z nich wokół własnej osi i obejrzyj je z różnych perspektyw. Patrząc z danej perspektywy spróbuj bujać figurą przez minutę.

3. Wyobrażanie przedmiotów wymyślonych

Na tym etapie ćwiczeń chodzi o widzenie przedmiotów, które nie mają swych pierwowzorów w rzeczywistości. wybierz sobie zatem przedmiot, którego nie znajdziesz ani w bliskim, ani w dalszym otoczeniu, a więc rzecz, którą sam wymyślisz. Zastanów się, w jakie cechy chcesz ją wyposażyć. Teraz po kolei wyobrażaj sobie cechy twojego wymyślonego przedmiotu.
Najpierw ujrzyj kształt, potem kolor, konsystencję i tak dalej.

Od przedmiotów prostych, bardziej konkretnych przejdź do wyobrażania sobie rzeczy zupełnie nieprawdopodobnych, mogą to być także wymyślone postacie. Pozwól, by twoja fantazja stworzyła

zwierzę, jakiego na pewno nie spotkamy w przyrodzie, na przykład mające różową trąbę i osiem nóg.
Chodzi o to, by wyobraźnia reagowała szybko na wszystko, o czym pomyślisz.

Spróbuj spontanicznie zmienić określone cechy wyobrażonych przedmiotów: niech zielona łąka zamieni się w błękitną albo wyobraź sobie brzoskwinię pachnącą poziomkami. Dzięki takim ćwiczeniom doskonalisz swoje umiejętności i z łatwością będziesz mógł sobie wyobrazić każdy przedmiot, wyposażając go w dowolne cechy.

Gdy nauczysz się wyświetlać na ekranie wyobraźni różne przedmioty, przystąp do oglądania ich od wewnątrz. Wyobraź sobie jak wygląda drzewo w środku, poczuj się jego częścią, stań się drzewem, wczuj się w jego gałęzie, liście. Wyobraź sobie, jak czerpiesz z ziemi siłę do wzrostu, jak ta siła wznosi się aż do korony. Wczuj się w byt drzewa.

W podobny sposób możesz wczuć się w byty innych istnień czy przedmiotów materii nieożywionej.

4. Wizualizacja realnych zdarzeń

Powinieneś się także nauczyć wizualizacji zdarzeń; obrazy zdarzeń robią na podświadomości o wiele większe wrażenie niż obrazy nieruchome.

Umiejętność wizualizacji zdarzeń można świetnie rozwinąć, dokonując codziennie przeglądu tego, co się wydarzyło w ciągu dnia. Poza tym dobrze jest wieczorem zastanowić się nad wydarzeniami mijającego dnia i potem już w wyobraźni skorygować to, co nam się nie podobało, co chętnie zmienilibyśmy w naszym zachowaniu. Przegląd wydarzeń jest sprawdzonym sposobem rozwijania umiejętności wizualizacyjnych, gdyż wszystko, co przeżywamy w wyobraźni, zdarzyło się nam naprawdę.

Wróć w wyobraźni do początku dnia! Odczuj poranek wszystkimi zmysłami! Jakie były twoje doznania zaraz po przebudzeniu? Przypomnij sobie ciepło łóżka, usłysz dzwonek budzika albo ton głosu budzącej cię osoby.

Zobacz siebie, jak wstajesz z łóżka. Poczuj dywan pod nagimi stopami albo miękkie podeszwy
Twoich domowych pantofli. Przypomnij sobie zapach mydła i smak śniadania.

W ten sposób możesz jeszcze raz przeżyć każdą sekundę poranka, i to bez większego trudu, ponieważ wszystkie potrzebne informacje są już w twojej pamięci, musisz je tylko wywołać.

5. Wyobrażanie zdarzeń wymyślonych

Następnym ćwiczeniem z tej serii będzie nauczenie się wyobrażania sobie zdarzeń, których nie przeżyłeś.

Wyobraź sobie, że witasz się z nieznajomym. Zobacz siebie, jak wyciągasz do niego rękę, ujmujesz jego dłoń, wypowiadasz kilka życzliwych słów. Jak wygląda ów nieznajomy? Czy ma na sobie garnitur,
czy może cię odpycha swoim zapachem? Wewnętrznym okiem zbadaj każdy szczegół tego obrazu.

Patrz na tę scenę tak, jakbyś oglądał ciekawy film, w którym ty sam grasz jedną z głównych ról. Czy zobaczyłeś wszystko jasno i wyraźnie, czy może jakieś detale pozostały zamazane?

Pamiętaj, że wszystkie te ćwiczenia wykonujesz po to, abyś potrafił przesyłać swojej podświadomości jasne i wyraźne obrazy swych pragnień. Jeśli nie nauczysz się „tworzenia" w wyobraźni takich obrazów, nie możesz się spodziewać , że sprawy, na których, ci zależy, potoczą się tak, jakbyś chciał.

6. Wyobrażanie wartości abstrakcyjnych

Jeśli zmierzasz do wielkiego celu, nie możesz pominąć elementu tak ważnego, jak nabycie umiejętności wyobrażania sobie pojęć abstrakcyjnych. Od ciebie zależy, jakimi obrazami się posłużysz, nie ma tu żadnych reguł ani przepisów. Ważne jest jedynie, aby wizja danego abstrakcyjnego pojęcia była klarowna, zrozumiała, najlepsza, jaką możesz stworzyć. Twoja podświadomość nie może mieć wątpliwości co do jej znaczenia, musi odczytać ją jednoznacznie.

Jeśli chcesz przesłać podświadomości twoje wyobrażenie pojęcia „miłość", stworzony przez ciebie obraz musi być przepełniony uczuciem miłości do kogoś lub czegoś. Dzięki temu będziesz potem umiał przekazać podświadomości pełen radości i szczęścia obraz zrealizowanego celu. Możesz ćwiczyć wyobrażanie takich pojęć, jak „spokój", „cisza", „odwaga". Być może spokój czy cisza kojarzą ci się z zalaną słońcem polaną w środku lasu, a kiedy pomyślisz o odwadze, widzisz przed sobą spadochroniarza. Sam wybierzesz najbardziej przekonujące obrazy, ważne jest, by twoja podświadomość odebrała je jednoznacznie.

Może jedno z wymienionych niżej pojęć okaże się pomocne przy tworzeniu obrazu twojego celu. Dla samego treningu wyobraźni spróbuj znaleźć dla każdego z nich jakiś symboliczny obraz i nasyć go odpowiednim uczuciem. Oto moje propozycje do ćwiczeń: wolność, harmonia, siła, zdrowie, życie, radość odwaga, wierność, poczucie bezpieczeństwa, szczęście, praca, zaufanie, cierpliwość, opanowanie, sprawność intelektualna lub fizyczna, poznanie, tolerancja, dobroć, mądrość, piękno. Oczywiście możesz uzupełnić tę listę własnymi propozycjami!

Odczuj upragnioną sytuację wszystkimi zmysłami

Nauczyłeś się tworzyć, to znaczy widzieć w wyobraźni obraz celu, teraz przyszła kolej na zaktywizowanie w wyobraźni wszystkich pozostałych zmysłów: dotyku, powonienia, smaku i słuchu. Spróbuj zatem przeżyć wyobrażoną sytuację w sposób tak intensywny, jakby wszystko działo się faktycznie na planie fizycznym.

Przeżyj radość spełnienia! Masz już upragniony samochód albo dom, a jakim marzyłeś! Ujrzyj siebie w nowej funkcji w twoim miejscu pracy. Co czujesz, piastując stanowisko, na którym tak bardzo ci zależało? Ogarnij sytuację wszystkimi zmysłami, to wszystko dzieje się naprawdę, twój cel został zrealizowany!

Sugestywność wyobrażonego obrazu i intensywność przeżywanych uczuć są szczególnie ważne, kiedy chcesz zastosować trening w celu odzyskania zdrowia. Musisz przy tym pamiętać, że nie wolno ci wyobrażać sobie, iż dopiero zaczynasz odzyskiwać zdrowie, a objawy choroby i ból stopniowo znikają. Musisz ujrzeć siebie już w pełni zdrowia. Możesz sobie, na przykład, wyobrazić, że zażywasz kąpieli w morzu albo pełen siły i zapału uprawiasz jakiś sport. Odczuj wdzięczność, przecież odzyskałeś zdrowie! Nie przywołuj w wyobraźni swojej choroby nawet w fazie końcowej, gdy zaczęła ustępować. Kierując uwagę i energię na niepożądany stan, mógłbyś go tylko utrwalić.

Obrazy życzeń, jakie kreujesz w wyobraźni, mogą mieć postać pozytywną lub negatywną. Przypuśćmy, że matka pragnie, aby jej dziecko wyzdrowiało, pełna obaw o jego stan, oczami wyobraźni widzi je już leżące w szpitalu, chociaż absolutnie sobie tego nie życzy. Podświadomość matki zarejestruje obraz sytuacji niepożądanej. Kiedy natomiast z nadzieją i wiarą pomyśli o tym, jak to będzie cudownie, gdy dziecko wyzdrowieje i razem pójdą bawić się na łące, powstanie obraz afirmujący jej pragnienie. Oba obrazy – także ten negatywny, gdy matka ogląda dziecko w szpitalu, czego przecież całym sercem pragnie uniknąć – będą dążyć do urzeczywistnienia. Zwycięży bardziej przekonujący, a zazwyczaj jest to ten negatywny. Siła negacji spowoduje, że niepożądany stan jeszcze

się pogłębi, ponieważ podświadomość nie zrozumie, że tak naprawdę jest to stan niechciany. Będzie pod wrażeniem negacji, przyjmie ją i zrobi wszystko, żeby się urzeczywistniła. Umysł podświadomy bowiem zawsze pracuje na rzecz silniejszego wrażenia, urzeczywistnia obraz, który wrył mu się w pamięć, zostawił niezatarty ślad.

Może się zdarzyć, że podświadomość będzie się opierać próbom współpracy. Na początku to rzecz normalna. Jeśli przez lata nie okazywaliśmy jej zainteresowania, to znaczy pozostawialiśmy bez kontroli, pozwalając, by sama decydowała, jakie wrażenia, myśli, uczucia i doświadczenia ma zapamiętać, nie dziwmy się teraz, że wzbrania się przed przyjęciem „narzucanych” jej nagle wyobrażeń i życzeń. W takim przypadku musimy rozpocząć współpracę z naszą podświadomością od tzw. wyobrażeń pulsujących.

Twoja podświadomość, podobna do krnąbrnego dziecka, musi się przyzwyczaić, że to ty decydujesz, w przeciwnym razie upłynie dużo czasu, zanim zaakceptuje obraz twojego życzenia i zacznie działać w kierunku jego urzeczywistnienia. Na początku więc wizualizuj swój cel przez dwie, trzy sekundy, następnie porzuć obraz celu, po czym wróć doń po kilku sekundach. Jeśli będziesz trzymać się takiego rytmu, łatwiej zwrócisz uwagę podświadomości, a jej zaintreresowanie będzie trwalsz.

Nie działaj pochopnie, nie próbuj niczego przyspieszać, w końcu jesteś zdany na pomoc swego podświadomego umysłu. Rozważne postępowanie i cierpliwość przyniosą egekty, ponieważ z czasem podświadomość sdroży się do współpracy i zrobi wszystko, by doprowadzić cię do celu.

Ćwiczenie 6: utrwalenie w wyobraźni obrazu celu

Być może nie zawsze ci się uda zobaczyć to, czego byś pragnął, bo, na przykład, nie będziesz w stanie w pełni się skoncentrować. Są na to środki zaradcze, spróbuj sobie pomóc, stosując jedno z proponowanych ćwiczeń.

Jednym ze skutecznych sposobów jest „namalowanie” w wyobraźni obrazu upragnionego celu. Sięgnij (w wyobraźni!) po pędzel i farby i namaluj na wyimaginowanym kawałku płótna to czego spełnienia pragniesz. Posługując się tą metodą, jesteś w stanie krok po kroku doprowadzić do najbardziej pożądanej przez ciebie sytuacji. Możesz też wyobrazić sobie scenę ze spuszczoną kurtyną. W wyobraźni zacznij ją powoki razsuwać, skup uwagę na ukazujących się kolejnych fragmentach obrazu.

Jeśli te propozycje nie znajdują uznania w twoich oczach, wypróbuj inne ćwiczenie. Zobacz swój upragniony cel na końcu długiego tunelu. Idź nim, czły czas wpatrując się w swój cel. Z każdym krokiem zbliżasz się doń i rozpoznajesz więcej szczegółów. Kiedy przemierzysz tunel, jurzysz swój cel w całej okazałości i ze wszystkimi detalami.

Wybierz sposób, który najbardziej ci odpowiada, albo spróbuj wymyślić takie ćwiczenie, które okaże się w twoim przypadku najskuteczniejsze.

Możesz też wyobrazić sobie, że jesteś w kimie. Film jeszcze się nie zaczął, siedzisz przed pustym ekranem, powoli gasną światła, a ty fragment po fragmencie zaczynasz wyświetlać na ekranie swój wyobrażony cel. Kiedy obraz będzie już gotowy, „tchnij weń życie”, niech zamieni się w scenę filmową, w której ty zagrasz główną rolę. Powiedzmy, że twoim celem jest zdanie egzaminu. Zobacz się w otoczeniu kolegów. Jesteś szczęśliwy, roześmiany, wszyscy składają ci gratulacje. Albo, jeśli marzysz o nowym domu, wyświetl sobie film pt.: „Przeprowadzka do wymarzonego domu”. Jeśli natomiast twoim celem jest samochód, zobacz siebie, jak siadasz za kierownicą i wyruszasz na przejażdżkę. A może pragniesz kogoś poznać? Ujrzyj sytuację, kiedy poznajesz niezwykle interesującą Osobę. Przejżyj upragnione zdarzenie całym sobą, ogarnij je wszystkimi zmysłami, poczuj radość spełnienia, jakby zrealizowany cel już stał się częścią twego życia. W ten sposób wyimaginowana scena na trwałe zagości w twoim umyśle.

Wykonując to ćwiczenie, zadbaj, by wyświetlane przez ciebie obrazy były wyraźne i zrozumiałe.

W miarę nabywania wprawy będzie ci coraz łatwiej tworzyć pożądane obrazy i w końcu zaczniesz sterować siłę swej wyobraźni wedle własnej woli.

Jeśli nauczyłeś się już wyświetlać obraz celu na swoim ekranie wyobraźni, powinieneś zaprojektować dokładny obraz całej sytuacji mającej związek z twoim celem. Wizualizuj pożądany ciąg zdarzeń jak najbarwniej i ze wszystkimi szczegółami. Uwzględnij zapachy, dźwięki, niuanse smakowe i odczucia ciała. Postaraj się, by w wyobraźni cel przybliżył się na wyciągnięcie ręki.

Metody ćwiczenia wyobraźni prowadzące do poznania samego siebie

Katatymiczne przeżywanie obrazów

Istnieją liczne metody ćwiczenia wyobraźni, które znalazły zastosowanie zarówno w psychoterapii klasycznej, jak i we współczesnej. Ćwiczenia te polegają na oglądaniu i przeżywaniu w wyobraźni obrazów, w których pod wymboliczną postacią ukrywają się nasze problemy. Odkrywając znaczenie symboki, dochodzimy do poznania taremnic naszego wnętrza i dzięki temu możeny sobie pomóc w ułożeniu harmonijego życia. Jednym ze znawców tego tematu jest profesor Uniwersytetu w Getyndze Hans-Carl Leuner, który określił owe metody nazwą „katatymiczne przeżywanie obrazów" (*kata* po grecku – zgodnie, *thymos* – dusza).

W czasie przeżywania katatymicznego osoba ćwicząca wprowadza się w określone, zadane sytuacje, którym jednak sama nadaje bieg. Wyobrażone obrazy pozwalają wyciągnąć wnioski co do ogólnej sytuacki życiowej ćwiczącego. Metoda ta stanowi poza tym doskonały trening wyobraźni i umożliwia wniknięcie w istotę naszych życiowych problemów i zadań.

Może się zdarzyć, że podczas sesji katatymicznego przeżywania zobaczymy lub doświadczymy sytuacji, których znaczenie będzie dla nas niejasne. Nie należy się tym niepokoić, w takim przypadku trzeba jak naj dokładniej przyjrzeć się temu, co widzimy. Zrozumienie sytuacji może przyjść później, można też omówić wyobrażony obraz z życzliwą nam osobą i razem spróbowaćrozwikłać jego znaczenie.

Istnieje wiele podstawowych ćwiczeń, które i ty możesz wykonać podczas katatymicznego przeżywania obrazów. Poniżej omawiam najważniejsze:

1. Zejście do piwnicy

Piwnica symbolizuje podświadomość. Tam przechowywane są nasze lęki, kompleksy i tłumione uczucia. Jeśli więc schodzisz w wyobraźni do piwnicy, możesz się dowiedzieć, które z twoich porblemów wymagają pilnego rozwiązania i na co powinieneś zwrócić uwagę. Uprzątnij wszystkie śmieci, wyrzuć to, czego nie potrzebujesz. W wyobraźni kontynuuj swe wędrówki do piwnicy i stawaj oko w oko z problimami zepchniętymi w głąb podświadomości, spróbuj je rozwiązać.

2. Spacer po łące

Obraz wyobrażonej przez ciebie łąki stanowi odzwierciedlenie ogólnej sytuacji twojego życia. Zwróć zatem uwagę na następujące szczegóły:

- Jaka jest pogoda? Czy niebo jest błękitne, czy nad twoją łąką zawisły chmury?
- Czy rosną na niej rośliny, czy ich kwiaty są piękne i kolorowe, czy wyglądają raczej niepozornie?
- W pobliżu twojej łąki przepływa rzeka albo położone jest jezioro lub staw. Jakie są ich wody?

Płytkie, głębokie, szeroko rozlane?
- Czy woda jest czysta, czy brudna? Jakiego rodzaju są te zanieczyszczenia?

Usuń przeszkody i zanieczyszczenia z dna rzeki lub jeziora. Jeśli uznasz to za konieczne, możesz pogłębić dno. Idź do miejsca, skąd wypływa twoja rzeka i napij się wody ze źródła.

Zaobserwuj, jak po każdej sesji medytacyjnej zmienia się wygląd łąki. W ten sposób z biegiem czasu nauczysz się coraz lepiej rozumieć znaczenie różnych symboli.

3. Pobyt w „pomieszczeniu z wieloma drzwiami"

Znajdujesz się w pomieszczeniu z wieloma drzwiami, a na każdych widnieje jakiś napis. To ty jesteś ich autorem. W wyobraźni stwórz obraz podobny do tego na poniższym rysunku.

Napisy, które umieściłeś na drzwiach, mogą być, na przykład, takie:
- Rozwiązanie mojego problemu,
- Jak znaleźć swoje życiowe zadanie,

- Zabezpieczenie mojej przyszłości,
- Odpowiedni partner dla mnie,
- Zawód, jaki powinienem wykonywać,
- Co muszę zrobić aby wyzdrowieć.

Oczywiście możesz umieścić na drzwiach zupełnie inne napisy, a potem w odpowiednich pokojach szukać odpowiedzi ukrytych pod postacią symboli.

Brak Rys. str. 135

4. Kąpiel oczyszczająca

Wyobraź sobie, że wchodzisz do kąpieli, lecz nie jest to kąpiel w wodzie – zanurzasz się w czystym, białym świetle. Pomyśl, że uwalniasz się od wszystkiego, co brudne, uciążliwe, niedobre, i stajesz się prawdziwie czysty. Pozostań w świetle, poczuj jego ciepło i blask.

Dla wzmocnienia efektu możesz w czasie wykonywania ćwiczenia wypowiedzieć słowa w rodzaju: „Idę przez życie napełniony światłem mojej świadomości. Jest we mnie tylko dobro i chęć niesienia pomocy. Tylko dobro ma do mnie dostęp. Jestem czysty i otwarty. Światło mojej świadomości przenika mnie i napełnia harmonią”

Nawiąż kontakt ze swoją nadświadomością

Opisana poniżej technika ćwiczenia wyobraźni jest niezwykle skuteczna i dlatego ważna. Nie tylko pomoże ci zrozumieć siebie, ale, stosując ją, będziesz w stanie lepiej rozwiązywać swoje porblimy oraz nauczysz się podejmować właściwe decyzje. Aby doświadczyć wspomniacych korzyści, musisz, będąc w stanie rozluźnienia, wyobrazić sobie, że wspinasz się na wysoką górę. Na szczycie góry zobaczysz chatkę lub grotę, gdzie miszka stary, bardzo mądry człowiek.

Starzec ów symbolizuje nadświadomość, z którą możesz się skontaktować poprzez podświadomość. Nadświadomość, czyli umysł nadświadomy albo najwyższe Ja, jest niezależne od człowieka i pod każdym względem go przewyższa (Według Carla Gustava

Junga postać starca jest personifikacją naszego Ja, a więc „centrum człej osobowości", obejmującej to, co świadome, i to, co nieświadome.)

Być może uznasz pomysł wspinania się do chatki starca za nieco baśniowy czy naiwny, zapewniam cię jednak, że jest to jedna z najlepszych metod uaktywnienia i umotywowania podświadomości. Twój umysł poświadomy „myśli" bowiem symbolami i obrazami.

Kiedy znajdziesz się na szczycie góry i zapukasz do chatki mędrca, może zechcesz go o coś zapytać albo poprosić o radę w jakiejś ważnej sprawie. Odpowiedź możesz otrzymać na wiele sposobów:

- starzec zwróci się do ciebie bezpośrednio, odpowiedź usłyszysz z jego ust,
- napisze odpowiedź na kartce papieru albo na tablicy,
- w chwili, gdy będziesz zadawał pytanie, sam uświadomisz sobie odpowiedź.

Inną metodą poznawania tajemnic podświadomego życia jest czytanie w „księdze życia".
W tej istniejącej jedynie w twej wyobraźni księdze zapisane jest wszystko, co dotyczy ciebie i twego losu. Wystarczy, że otworzysz ją na odpowiednim rozdziale, a otrzymasz informację dotyczącą interesującej cię sfery czy okresu twojego życia.

Jeżeli stwierdzisz, że nie ma rozdziału, którego szukasz, albo strona, na której otworzyłeś księgę, jest czysta, znaczy to, że olbo jesteś w tym względzie tzw. niezapisaną kartą (co jest mało prawdopodobne), albo twoja nadświadomość nie chce udzielić informacji, ponieważ trudno by ci było ją zaakceptować lub też czas na odpowiedź jeszcze nie nadszedł.

Nie oczekuj zbyt wiele, nie domagaj się odpowiedzi za wszelką cenę

Jak już wspomniałem, wspinaczka ni wierzchołek góry otworzy przed tobą możliwość poznania samego siebie; droga wiodąca na szczyt nie jest jednak łatwa i można się potknąć. Przestrzegaj zatem następujących zasad:

1. Nie oczekuj odreślonej odpowiedzi na swoje pytanie, bo możesz ją wprawdzie otrzymać,
ale nie będzie ona pochodzić od nadświadomości, lecz od twego umysłu świadomego, który zareaguje zamiast nadświadomości. Nie spodziewaj się zatem niczego określonego, bądź otwarty na każdą odpowiedź, zdaj sobie sprawę, że to, co ci powie mędrzec, może być niezwykłe i zupełnie nieoczekiwane.

2. Unikaj postawy nadmiernego oczekiwania. Jeśli będziesz wewnętrznie spięty, jeśli będziesz
bardzo się starał, żeby wszystko dobrze wyszło, spowodujesz zablokowanie drogi kontaktu z twoim umysłem nadświadomym, a kontakt już nawiązany łatwo ulegnie zerwaniu. W tym przypadku obowiązuje zasada, że każdy wysiłek powoduje skutek odwrotym do zamierzonego; pod słowem „wysiłek" rozumiemy narzucony sobie przymus wzorowego odbycia medytacji i uzyskamia odpowiedzi na zadane pytanie, nerwowe i niecierpliwe pragnienie sukcesu. A przecież nie o to chodzi. Zachowaj spokój, pozwól, by stało się to, co się ma stać! Później będziesz się zastanawiał nad tym, co począć z nowo uzyskanymi informacjami. Przyjmij wszystko, co ujrzysz i usłyszysz podczas medytacji.

Ale jak rozpoznać, czy odpowiedzi pochodzą od nadświadomości? Jak już wspomnieliśmy, jest prawdopodobne, że wywierając na sibie presją w kierunku odniesienia sukcesu, możesz otrzymać, i to dokładnie taką, jakiej się spodziewasz, lecz od umysłu świadomego. W jaki sposób zatem upewnić się, że uzyskane odpowiedzi są prawdziwe, że są wiarygodne?
Obawiam się, że na to pytanie nikt ci nie odpowie.

Przytoczę tu anegdotkę, która pozwoli ci zrozumieć, na jakiej płaszczyźnie rozstrzygasz dylemat o prawdziwości swoich doświadczeń medytacyjnych.

Pewna dziewczyna pyta matkę: „Mamo, po czym poznać, że jest się zakochanym?" Odpowiedź
Matki: „Nie umiem ci powiedzieć, po czym poznać, że jest dię zakochanym, ale kiedy będziesz zakochana, po prostu będziesz wiedziała".

Podobnie ma się sprawa z nawiązaniem kontaktu z nadświadomością. Trudno opisać uczucia towarzyszące nawiązaniu kontaktu, kiedy jednak nadejdzie ten moment, rozpoznasz go, poczujesz się szczęśliwy, doświadczysz spokoju oraz wrażenia, że wiesz i zrozumiałeś. Dopóki jednak masz wątpliwości i nie jesteś pewien prawdziwości swojego doswiadczenia, licz się z tym, że twe rozterki mogą być uzasadnione.

Ćwiczenie 7: poznaj siebie poprzez ćwiczenia wyobraźni

Wykonaj ćwiczenie wizualizujące „pomieszczenie z wieloma drzwiami”. Wpływa ono stymulująco na proces poznawania samego siebie. Pomyśl, jakie napisy chciałbyś umieścić na swoich drzwiach. Zanotuj je na kartce. Potem zastanów się, które drzwi otworzysz, dokąd chcesz wejść, który z problemów zaznaczonych w napisie chciałbyś najpierw rozwiązać. Zapamiętaj, co widziałeś i przeżyłeś w danym pomieszczeniu, spróbuj to zinterpretować.

Przed wykonaniem ćwiczenia wizualizującego wspinaczkę na wierzchołek góry – równie ważnego jak ćwiczenie wizuwlizujące pomieszczenie z wieloma drzwiami – zapisz sobie najpierw na kartce pytania, które chcesz zadać swojej nadświadomości, a po odbyciu medytacji natychmiast zanotuj odpowiedzi.

Rozdział 11

Siła wiary i uczucia

Jak zdynamizować swoje życzenie?

Formuła słowna i plastyczne wizja celu są dwiema częściami całości niezbędnymi do rozpoczęcia pracy nad realizacją twego pragnienia. Zadbaj więc, by treść słów i obraz były zgodne ze sobą, w przeciwnym razie ćwiczenia będą całkowicie nieskuteczne.

Słowa definiujące cel powinny dokładnie odpowiadać wizji spełnionego życzenia. Ponadto, w każdej chwili, kiedy tylko wypowiesz głośnolub w myślach formułkę, na ekranie twej wyobraźni powinien natychmiast wyświetlić się obraz celu. Gdy między myślą (słowem) a obrazem będzie panowała tego rodzajuharmonia, wizja celu głęboko zapadnie w pamięć umysłu podświadomego.

Nie wystarczy jednak, że przekażesz swojej podświadomości sugestywny obraz celu, musisz go także naładować odpowiednio silnym ładunkiem energii. W celu zaktywizowania tych energii należy wypełnić obraz spełnionego życzenia uczuciem radości i niezachwianej wiary w sukces.

Słowo i obraz są statyczne. Twój cel powinieneś zobaczeyć w ruchu, wyświetl zatem sobie film ukazujący ciebie w nowej sytuacji. Ów mentalny film będzie miał jednak dopiero wtedy wartość, kiedy zawrzesz w nim swoje emocje: wiarę w skuteczność opatrzonego formułą słowną obrazu, radość z realizacji wyobrażonego celu. Pozytywne uczucia stanowią element dynamiczny, uruchamiający caly proces realizacji pragnienia. Tylko wtedy, kiedy wszystkie te czynniki będą harmonijnie ze sobą współpracować, powstaną warunki sprzyjające urzeczywistnieniu się twego pragnienia na poziomie fizycznym. Decydujące znaczenie – chciałbym to podkreślić –mają wiara w spełnienie i radość z powodu osiągnięcia wymarzonej sytuacji.

Wszyscy mamy jakieś przekonania. Bywamy skłonni do optymizmu, wierząc w pomyślny przebieg naszych życiowych spraw, albo też przeciwnie – domijuje w nas postawa pesymistyczna.

Wielu ludzi zdaje sobie sprawę, że pozytywne nastawienie do życia jest absolutnie zasadniczym warunkiem szczęścia i sukcesu. Niestety niewielu uświadamia sobie, jaką potęgą jest wiara i nie wielu w sposób świadomy potrafi z tej potęgi korzystać. Tymczasem nasz cel ma tym więcej siły i energii do urzeczywistnienia się na planie fizycznym, im więcej w nas wiery w to, że ujrzymy go zmaterializowanym.

Wiara nie potrzebuje dowodów, ona ich dostarcza

Jeżeli wierzysz, że coś się nie powiedzie, to jest to także wiara, tyle że przepełniona negacją. Jeśli boisz się starości, samotności lub choroby, to bierzesz za punkt wyjścia fałszywe przekonania – fałszywe, bo negatywne. Tego rodzaju wiara tylko przyciąga wszelkie niepowodzenie. I na odwrót: wiara biorąca się nie tyle z tego, co widzimy w rzeczywistości, lecz wypływająca z wewnętrznej pewności, sprawia, że to, o czym jesteśmy wewnętrznie przekonani, zaczyna dążyć do objawienia się na płaszczyźnie fizycznej i urzeczywistnia się.

Zwylke nie zaprzątamy sobie głowy zagadnieniem wiaty prawdziwej czy fałszywej, bo rzadko kiedy uświadamiamy sobie nasze życiowe postawy i wewnętrzne przekonania. Są to dla nas sprawy oczywiste. Dopóki jednak będziemy potrzbowali dowodów, dopóty nasza wiara nie będzie doskonała. Konieczność przekonywania się o czymś świadczy jedynie, że świadomie lub podświadomie żywimy wątpliwości. Jeśli naprawdę wierzymy w spełnienie naszego życzenia, to w naszym umyśle widzimy jego zrealizowaną postać i odbieramy to jako fakt! Wiara bowiem to życie obrazem celu, którego spełnienie jest nie tylko możliwe, prawdopodobne czy pożądane, lecz jest czymś pewnym!

Wiara jest więc nie tylko afirmacją, lecz pewnością urzeczywistnienia tego, co, pełni dobrej nadziei, afirmujemy. Jeśli uwierzysz dopiero wtedy, kiedy zobaczysz, to znaczy, że wierzysz w sens i skuteczność siania dopiero wtedy, gdy ujrzysz zbiory. Kto sieje, musi wierzyć, że zasiane ziarno wzejdzie, choć nic tego na początku nie zapowiada. Jeśli nie ma w tobie wiary w sens i skutek działania, lepiej go w ogóle zaniechaj.

Wiara jest naszym wewnętrznym przekonaniem, nie opiera się na żadnych dowodach zewnętrznych.

To wiedza potrzebuke dowodów i faktów, wiara ich dostarcza! Fakty wyrastają z afirmacji twojej wewnętrznej rzeczywistości. Musisz mieć w sobie wewnętrzną pewność, że sytuacja przez ciebie pożądana już się dokonała, i musisz odczuć z tego powodu radość i wdzięczność.

Oznacza to, że słaba wiara przynosi mizerne efekty. Niedostatecznie silna wiara świadczy o dręczących cię wątpliwościach, a wątpliwości są barierą na drodze do spełnienia. Dopiero wiara sprawia, że powstałe w umyśle pragnienia zaczynają dążyć do urzeczywistnienia.

Nasza wiara może działać na rzecz naszego sukcesu albo niepowodzenia, w zależności od tego, w co mocniej wierzymy, które z naszych wewnętrznych przekonań jest silniejsze. Jeśli będziemy wierzyć w fiasko jakiegoś przedsięwzięcia, to bojąc się i oczekując klęski, na pewno ją na siebie sprowadzimy. Mażemy jednak skierować siłę naszej wiary na wizualizowanie sytuacji pożądanej – wysiłek ten sam, a efekt zupełnie inny!

Połącz wiarę z uczuciem

Wiara jest postawą duchowo-uczuciową ulegającą wzmocnieniu poprzez afirmację. Możesz trenować wiarę tak jak mięśnie. Rozwiniesz ją i wzmicnisz, usuwając przy tym blokady, jeśli będziesz afirmował swój cel, to znaczy wizualizował fazę końcową pożądanego stanu i czynił to tak długo, dopóki cel ten nie zostanie zrealizowany także na planie fizycznym.

Wielu ludzi nie potrafi wzbudzić w sobie wiary, nie są oni w stanie uwierzyć, że ich harmonijne i pomyślne życie buduje harmonię wszechświata. Aby odnaleźć w sobie wiarę, musimy stać się świadomi, że jesteśmy częścią całego ogarniającego nas kosmicznego porządku, musimy dostosować się do niego i poczuć się z nim jednością.

Zacznij rozwijać swoją wiarę stopniowo. Najpierw z całą świadomością postanów sobie, że będziesz wierzyć w odreślone sprawy. Nie musi to być nic wielkiego. Na początek uwierz w to, że lubisz swoją pracę albo że twój partner jest dla ciebie osobą najodpowiedniejszą. Jeśli stworzysz takie „punkty zaczepienia” dla swej wiary, poznasz emocje towarzyszące uczuciu wiary, poznasz emocje towarzyszące uczuciu wiary i będziesz mógł wypełnić nimi swoją świadomość. Połącz wiarę z pragnieniem, a otrzymasz gotowy, nasycony uczuciem wzór obrazu własnego celu, dający się wykorzystać do rozpoczęcia pracy nad realizacją owego celu.

Działaj krok po kroku, koncentrując się na swym pragnieniu, nawet jeśli nie jest ci łatwo uwierzyć w jego osiągnięcie. Świadomie zmobilizuj siłę swoje wiary. Afirmując z wiarą obraz zrealizowanego życzenia, wywołujesz przyczyny dla jego urzeczywistnienia i w rezultacie osiągasz sukces. Przeżycie sukcesu utrwala doświadczenie wiary, a w wierze ma swój początek tak ważne dla człowieka poczucie istnienia w harmonii ze światem.

„Zbierzecie to, co zasialiście”

Wszystko, o czym wspomniałem wyżej, nie upoważnia cię jednak do wzbudzenia w sobie tzw. ślepej wiary. Strzeż się podobnych uczuć! Ślepa wiara to bezpodstawne nadzieje, nie poparte żadnymi przyczynami. Przeświadczenie o tym, że upragnione zdarzenie musi nastąpić, jest całkowicie uzasadnione, jeśli wywołane zostały odpowiednie przyczyny, a cała siła twojej wiary skierowana została na osiągnięcie celu. Jeśli zasiałeś ziarno, musisz bezwarunkowo wierzyć, że przy odpowiedniej pielęgnacji wyrośnie z niego oczekiwana roślina.

Jeśli będziesz postępować w ten sposób, siła twojej wiary będzie rosnąć. Wątpliwości dadzą się rozproszyć, kiedy uświadomisz sobie, że przecież stale pracujesz nad przyczynami, oczekiwane skutki muszą więc nadejść. Wywołując przyczyny, doczekasz się skutków. Ten związek czy splot przyczyny i skutku jest duchowym prawem, obowiązującym zawsze. „Zbierzesz to co zasiejesz?.

Jednak nawet najsilniejsz wiara nie przyniesie efektu, jeśli realizacji celu będziesz się spodziewał dopiero w przyszłości. Oznacza to bowiem, że akceptujesz braki i wady obecnej sytuacji, innymi słowy przesuwasz osiągnięcie celu na później, a może na nigdy?! Tylko wtedy, kiedy będziesz ciągle przywoływał w wyobraźni pożądany rezultat końcowy, kiedy go wewnętrznie zaakceptujesz i uznasz za rzeczywisty, otworzysz drogę swojej wierze, któjej siła doprowadzi cię do spełnienia celu. Musisz też niejako z góry wzbudzić w sobie uczucie wdzięczności. Jaśli bowiem uwierzyłeś, że twój cel się spełnił, że już go otrzymałeś, rzeczą naturalną jest okazanie wszięczności. W ten sposób umiejscawiasz spełnienie w teraźniejszości i stajesz się gotowu do przyjęcia tego, czego pragnąłeś.

Kto głęboko wierzy, posiadł nawiększą siłę tego świata: wiarę, ona to bowiem „przenosi góry". Z tego powodu Jezus zawsze podkreślał znaczenie wiary i wytrwania w wierze mówiąc, że Królestwa Bożego doatąpią tylko ci, którzy wierzą.

Niekiedy skuteczność wiary objawia się pośrednio. Nierzadko trzeba czekać tygodniami, miesiącami albo i nawet latami na spełnienie życzenia. Musisz bezwzględnie pamiętać o afirmowaniu pożądanej sytacji. Jeśli zachorowałeś, powtarzaj sobie: „Weirzę, że siła mojej wiary już pracuje nad mym wyzdrowieniem ! Odzyskuję zdrowie!" Musisz mieć w sobie głębokie przeświadczenie, że wszystko, co ci się przydarza, dzieje się dla twego dobra.

Prawo związku między wiarą a doświadczeniami życiowymi obowiązuje tak poszczególnych ludzi, jak i całe społeczności. Los jednostki można porównać z losem kształtowanym przez zbiorowość, a nawet naród. W obrębie losu grupy dokonuje się los jednostki.

Gdyby zatem wszyscy członkowie jakiejś społeczności czy narodu niezachwianie wierzyli w spokojne i szczęśliwe życie oraz postępowali zgodnie ze swoją wiarą i pragnieniem, „raj na ziemi" nie byłby mrzonką ani utopią. Wystarczyłoby, aby większość ludzi naszego globu uwierzyła w urzeczywistnienie tak wspaniałego celu, a pozytywne zmiany stałyby się faktem. Wniodek nasuwa się sam: każdy, kto myśli pozytywnie i głęboko wierzy w przyszłość ludzkości, przyczynia się do jej pomyślności i pokojowego współistnienia.

Jak skorygować uczucia oraz znaleźć dla nich właściwe zastosowanie

Jeżeli wola i uczucie są w konflikcie, zazwyczaj zwycięża uczucie. Moża to łatwo udowodnić: jeśli kogoś nienawidzimy olbo mu zazdrościmy, to nawet jeśli potępiamy się za te uczucia i chcemy się od nich uwolnić, niewiele to zmieni, ponieważ emocje są niezwykle „uparte" i raczej się ich nie pozbędziemy. Nie pozostaje nam nic innego, jak nauczyć się je kontrolować, ponieważ zarówno te pozytywne, jak i negatywne emocje mają wielki wpływ na nasze życie.

Uczucia negatywne są pod każdym względem szkodliwe, z jednej strony bowiem prowadzą do nieprzemyślanych zachowań, z drugiej zaś wywierają niszczący wpływ na nasze zdrowie. Każde uczucie wyzwala w naszym organizmie reakcje chemiczne, które mają odreślone skutki dla różnych organów. Negatywne emocje prowadzą do produkcji substancji toksycznych. Amerykańscy lekarze stwierdzili na przykład, że ustawiczne zamartwianie się powoduje „drążenie", czyli w efekcie psucie sią zębów, gdyż wskutek obciążenia negatywnymi uczuciami wzrasta zapotrzebowanie organizmu na wapń. Przykładów takich można podać wiele. Jest sprawą dowiedzioną i ogólnie wiadomą, że ciągły stres czy też stałe poczucie niezadowolenia z siebie są przyczyną wrzodów żołądka.

Życiodajną siłę mają emocje pozytywne: miłość, przyjaźń, życzliwość a przede wszystkim radość, bez której w ogóle chyba nie warto żyć. W jaki sposób zatem możemy wpływać na nasze życie uczuciowe, jeśli nasze emocje, których źródła nie znamy do końca, nie chcą się poddać kontroli rozumu?

Najpierw musimy zrozumieć, że każde zdarzenie z natury rzeczy jest neutralne. Ślub, śmierć, złamanie nogi to sprawy zwykłe, całkowicie neutralne w procesie ludzkiego życia. Dopiero kiedy zaczynamy je wartościować, wydawać o nich opinie, zamieniają się w „cios lisu" albo „radosne wydarzenie". Nasza ocena leży przede wszystkim od naszego życia emocjonalnego, w mniejszym stopniu zaś od naszego umysłu świadomego czyli rozumu. Dzieje się tak dlatego, że tylko nieliczni spośród nas zdają sobie sprawę, jak działa podświadomość, i potrafią nad nią panować. Domeną podświadomości, kierującej się swoistą „logiką", są uczucia. Jeśli umysł świadomy nie wkroczy, nie zracjonalizuje przyżytych emocji, łatwo mogą powstać urazy i kompleksy, wpływające potem w decydującym stopniu na nasze sądy, oceny i reakcje.

Źródłem, z którego czerpiemy myśli i uczucia, są nasze minione doświadczenia. Kiedy widzimy i doświadczamy czegoś nowego, podświadomie dokonujemy porównań z tym, co już przeżyliśmy i poznaliśmy. Prowadzi to często do błędnych ocen i przesadzonych albo mylnie umotywowanych reakcji uczuciowych, które mogą zaślepić umysł świadomy i przeszkodzić w nieskrępowanym myśleniu.

Dopilnuj zatem, aby od tej pory miały dostęp do ciebie jedynie uczucia pozytywne, świadomie unkaj uczuć niszczących, z czasem uczucia pozytywne zaczną wywoływać w tobie pozytywne skojarzenia.

Podobnie jak sugestia (w naszym przypadku autosugestia), składająca się z wyobrażenia i mocnej wiary w jego realność, tak samo uczucie zawiera w sobie obraz i naszą ocenę obrazu. Jesteśmy jednak w stanie wyzwolić się spod wpływu destrukcyjnego uczucia, jeśli odrzucimy negatywną treść sugerowaną przez jego obraz i zastąpimy ją pozytywną, przywołując tym samym obraz sytuacji pożądanej.

W podobny sposób jak niepożądane sugestie możemy odrzucić negatywne uczucia i zastąpić je pozytywnymi. Nie należy jednak udawać, że tych uczuć w ogóle nie ma, powinniśmy raczej uświadomić, że one nie mają realnego odpowiednika w rzeczywistości, że to umysł podświadomy nam je podsuwa. Nie musimy ich jednak przyjmować, potraktujmy je jako propozycję, z której świadomie zrezygnujemy! Następnie czym prędzej zastąpmy niechciane emocje pożądanymi, potrzebnymi, afirmującymi życie, takimi jak radość czy miłość. Z całą świadomością wywołajmy w sobie konstruktywne emocje i zacznijmy się z nimi utożsamiać. Na początku, na co chciałbym zwrócić szczególną uwagę, należy wzbudzić w sobie radosne emocje w świadomym procesie myślenia.

Postępując w podobny sposób, nauczymy się korygować uczucia jeż w chwili ich powstawania i będziemy dopuszczać do siebie jedynie te, które nas budują.

Pozytywne emocje są nie tylko przyjemniejsze, ale dziełają także korzystnie na naszą psychikę i zdrowie fizyczne. Jednakże główną ich zaletą jest to, że ogromnie przyspieszają urzeczywistnienie związanych z nimi wypbrażonych pragnień. Dlatego tak ważne jest, abyś, zasilając wizję swego pragnienia energią siły życiowej, jednocześnie przeżywał wszystkie pozytywne emocje towarzyszące osiągnięciu celu. Musisz nie tylko uwierzyć, że twoje pragnienie już się spełniło, lecz także odczuć z tego powodu zadowolenie i radość.

Słowo i obraz stanowią zewnętrzną postać twego życenia. Dopiero jednak wiara i uczucie nadaną mu treść i obdarzają siłą niezbędną do urzeczywistnienia!

Ćwiczenie 8: napełnij obraz swego celu uczuciem

Przywołaj w umyśle wizję spełnionego życzenia i sloncentruj się na nim przez dwie, trzy minuty, aż znikną wszelkie inne myśli i uczucia. Z fizyczną wyrazistością przeżyj realizację wymarzonego celu.
Odczuj intensywną radość i wdzięczność, jakby to, co przeżywasz w wyobraźni, było jeż namacalną rzeczywistością.

Możesz być pewien: proces realizacji twojego pragnienia został już uruchomiony. Mechanizmy, które wyzwoliłeś na płaszczyźnie duchowo-umysłowej, doprowadzą do skutków na planie fizycznym.

Rozdział 12

Miejsce wewnętrznej przemiany

Poznasz siebie, jedynie patrząc od wewnątrz

Nienasycony w swej żądzy poznania człowiek podejmował niezliczone wyprawy w nadziei znalezienia „świętego miejsca poznania”, które pozwoliłoby mu zrozumieć, kim jest i jaki jest sens jego życia. Poszukiwania takiego miejsca z zewnętrznej rzeczywistości nie mogły jednak zostać uwieńczone sukcesem.

Owo „sekretne” miejsce, nasza „święta sfera”, w której możemy znaleźć spokój, bezpieczeństwo i odpowiedź na wiele dręczących pytań, jest bowiem w nas samych. Tylko w miejscu naszej wewnętrznej przemiany możemy zrozumieć siebie i doświadczyć ciszy

uwalniającej nas od zgiełku świata. Miejsce to nie jest zatem żadnym fizycznym refugium, lecz stanem wyższej świadomości, w którym możemy poznać (odktyć) prawdziwy sens naszego istnienia. Spróbuj zatem odnaleźć w sobie i obudzić do życia „twoje własne miejsce poznania”!

Celem treningu umysłu jest doskonalenie ducha i umysłu, chodzi w nim o to, abyś nauczył się wywoływać przyczyny, które potem objawią się jeko fizyczne skutki w twoim życiu. Wielką pomoc w budowaniu duchowych podwalin pod fizyczne skutki stanowią wędrówki do miejsca, które sobie wyobrazesz, a które ja nazywam „miejscem wewnętrznej przemiany”.

Symbolami miejsca wewnętrznej przemiany są łąka i góra, stanowiące zarazem odzwiercedlenie naszej osobowości. Tworząc w wyobraźni łąkę i górę, każdy z nas ujrzy co innego, to znaczy inną górę i inną – bo swoją – łąkę. W miarę upływu czasu wygląd naszego wewnętrznego krajobrazu może się zmieniać odpowiednio do zachodzących w nas procesów przemiany.

Do symboliki miejsca wewnętrznej przemiany należy jeszcze jeden istotny element: niebiańska istoto przebywająca na szczycie góry, czyli twoje wyższe Ja, twoja nadświadomość. Nadświadomość, symbolizowana jest przez istotę wyższą, nie ma ciała i możesz ją zobaczyć jedynie oczami duszy. Możesz jednak doświadczyć uczucia kontaktu z nią, kiedy znajdziesz się w stanie głębokiego rozluźnienia. W rozdziale 10 mówiliśmy o wędrówce na szczyt góry i o :wyższym Ja jako ośrodku osobowości:, wyobrażonym pod postacią „mędrca”. Nie jest zresztą istotne, pod jaką postacią ujrzymy naszą nadświadomość, ważne, obyśmy doświadczyli uczucia, że oto jesteśmy blisko niej, że nawiązaliśmy z nią duchowy kontakt.

Skuteczność treningu umysłu zależy także od tego, jak dlaece poczujemy się jednością z naszym wyższym Ja. Ogromne znaczenie ma to, abyśmy za każdym razem, zanim rozpoczniemy wizualizowanie naszego celu, starali się świadomie dokonać tego zjednoczenia.

Połączenie z kosmiczną świadomością

Kiedy przeżywamy w wyobraźni wspinaczkę na wierzchołek góry, nasza świadomość wznosi się do poznania wyższego Ja. Osiągając wyimaginowany szczyt, osiągamy najwyższy stopień świadomości.

Zanim jednak soznasz tego stanu, musisz dokonać w sobie „połączenia świateł”. W tym celu powinieneś sobie najpierw uświadomić, że jesteś czystą, jedyną w swoim rodzaju, indywidualną świadomością. Wyobraź sobie zatem, że światło świadomości płynące z twego „trzeciego oka” przenika i otula blaskiem całe twoje ciało. W wyobraźni pozwól mu jaśnieć i skieruj je wewnątrz, na „duchowe serce”. Jaśniejące promienie światła przenikają teraz i wypełniają każdą komórkę twego ciała.

Następnie połącz światło „duchowego serca” ze światłem fizycznego bytu. W ten sposób pogodzisz i połączysz w harmonii rozum i serce.

W stanie wyższej świadomości zwróć się teraz ku słońcu. Słońce jest symbolem uniwersalnej świadomości kosmicznej, przenikającej całe stworzenie. Otwórz się i pozwól, by przeniknęła cię, wypełniła i otuliła doskonałość kosmicznego światła. Twoja indywidualna świadomość połączy się wówczas z kosmiczną i staniecie się jednością, niosącą i stanowiącą wszelki byt.

W procesie łączenia świateł ty sam stajesz się światłem. Poznajesz doskonałość twojej prawdziwej istoty i odtąd będziesz szedł przez świat i życie jako „emisariusz światła”.

Przeżycie wewnętrzne przemiany

Aby dotrzeć do miejsca wewnętrznej przemiany, musisz najpierw wprowadzić się w stan twórczej świadomości, posługując się wybraną przez siebie metodą.

Wyobraź sobie zatem łąkę. Spacerujesz po niej z zadowoleniem i przyjemnością. Wdychasz zapach rosnących ziół i kwiatów, słyszysz brzęczenie owadów. Na skórze czujesz ciepły dotyk wiatru, pod twoimi stopami ściele się miękka trawa. Rozkoszujesz się promieniami słońca, zabaczyłeś drzewo owocowe, sięgasz po owoc i wgryzasz się w jego soczysty miąższ. Odczuj wszystkimi zmysłami otaczającą cię przyrodę!

Nie opodal znajduje się strumień, rzeka lub jezioro. Podejdź do wody i napij się. A może masz ochotę zanurzyć się w niej i odświeżyć? Woda jest krystalicznie czysta, jeśli opłuczesz nią ciało i napijesz się jej, także twoja świadomość stanie się jasna i czysta.

Teraz rozejrzyj się dookoła. Niedaleko zabaczysz górę. To symbol twojej osobowości. Czy góra jest wysoka, czy jest to raczej wzgórze? Czy jest stroma, czy łatwo się na nią wspiąć? Czy porasta ją las? A może spowija ją śnieg albo skuł lód? Udaj się w stronę góry.

U jej podnóża zobaczysz ścieżkę prowadzącą na szczyt. To droga twojego życia. Czy jest szeroka, czy wąska? Czy łatwo ją pokonać. Czy może są na niej jakieś przeszkody? Czy wznosi się łagodnie, czy też im wyżej, tym wspinaczka staje się bardziej uciążliwa?

Zacznij powoli wspinać się na górę, usuń z drogi ewentualne przeszkody albo je obejdź. Kiedy znajdziesz się na szczycie, zobaczysz, jaki wspaniały widok rozpościera się z niego na całą okolicę. Rozejrzyj się spokojnie i rozkoszuj tym, co widzisz.

Zwróć się ku słońcu, symbolu świadomości kosmicznej, której ty sam jesteś częścią. Poczuj, jak wypełnia cię coraz mocniejsze światło. Rozłóż ramiona i przyjmij to światło, pozwól , by przemiknęło każdą komórkę twego ciała! Jest coraz intensywniejsze i ogarnia cię całego, czujesz w sobie jego gorące promienie, raztapiasz się, stając się z nim jednością. Teraz sam promieniejesz jasnym i czystym światłem, czujesz, jak doskonała jest twoja prawdziwa istota. Każda komórka twego ciała jest świadoma tej doskonałości, ogarnia cię uczucie szczęścia, rozkoszujesz się połączeniem swego Ja z nadświadomością.

Trwaj tak, jak długo zdołasz. Potem pozostań jeszcze przez chwilę na szczycie góry i dopiero po wypowiedzeniu kilku słów podziękowania rozpocznij wędrówkę w dół, aż znajdziesz się na łące.

Aby wrócić na poziom świadomości zewnętrznej, powinieneś przeprowadzić świczenie wizualizacji kolorów. Wizualizuj kolory w kolejności odwrotnej, czyli wyjściowej; zacznij od fioletu, zakończ czerwonym. Kiedy dotrzesz do czerwonego, znajdziesz się na poziomie zewnętrznym, w znakomitym samopoczuciu, wypoczęty i radosny.

Ćwiczenie 9: metoda wewnętrznej przemiany

W celu wykonania tego ćwiczenia przyjmij pozycję siedzącą. Obserwuj swój oddech i powoli stawaj się coraz spokojniejszy, coraz bardziej odprężony i wyciszony.

1. Posługując się preferowaną przez siebie metodą, wejdź w stan rozluźnienia. Wykonaj ćwiczenie wizualozacji kolirów, zacznij od czerwonego, zakończ fioletem, w wyobraźni przenieś się do miejsca wewnętrznej przemiany, najpierw na łąkę rozpościerającą się u podnóża góry. Rozejrzyj się po okolicy, nie spiesz się, obejrzyj swoją łądę, naciesz się zielenią, zapachem roślin, ciepłem pogodnego dnia.
2. Udaj się na wierzchołek góry. Znalazłszy się na szczycie, zwróć się ku słońcu. Połącz się z kosmicznymświatłem i pozostań tak w poczuciu jedności z kosmiczną energią.
3. Po wypowiedzeniu podziękowania zejdź na dół na łąkę. Wykonaj ćwiczenie wizualizacji kolorów w odwrotnej kolejności: od fioletu do czerwieni. Powróciłeś teraz na poziom świadomości zewnętrznej, czujesz się wspaniale, jesteś wypoczęty i w doskonałym nastroju!

Wykonuj to ćwiczenie tak często, jak możesz, nie musisz traktować go wyłącznie jako wstępu do wyobrażania twego spełnionego celu. Wykonuj je także oddzielnie, jest to doskonały sposób na odzyskanie wewnętrznego spokoju i harmonii.

Rozdział 13

Działanie na płaszczyźnie duchowej i fizycznej

Czy spełniłes wszystkie warunki, aby twoje życzenie mogło się urzeczywistnić

Cały sens treningu umysłu sprowadza się do ustaniownienia na planie duchowo-umysłowym przyczyn wiodących bezpośrenio do urzeczywistnienia celu. Z poprzednich razdziałów

dowiedziałeś się, w jaki sposób możesz odprężyć się duchowo, fizycznie i emocjonalnie. Wiesz, jak wprowadzić się na poziom
twórczej świadomości, by, zanlazłszy się w „miejscu wewnętrznej przemiany”, doświadczyć stanu umysłu umożliwiającego ustanowienie przyczyn, które z kolei wywołają skutek w postaci spełnienia twojego największego pragnienia.

Wiesz także, że powinieneś przywoływac w umyśle opatrzony formułą słowną obraz wymarzonego celu i oglądac go jako barwny film „akcji”, w którym ty sam grasz główną rolę. Zdajesz też sobie sprawę z tego, jak wielką rolę w uruchomieniu procesu realizacji odgrywa uczucie radości, doznawane przez ciebie podczas oglądania twego mentalnego filmu. Obraz spełnionego życzenia, formuła słowna i towrzyszącetemu twoje pozytywne emocje muszą stanowić harmonijną całość, klarowną i sugestywną wizję, którą będziesz miał stale przed oczami. Powinieneś przeżywać i cieszyć się oglądaną w wyobraźni sytuacją, jakbyś już doświadczył jej w rzeczywistości, pomoże ci to także wzbudzić w sobie niezbędne dla spełnienia uczucie wdzięczności.

Pożądana sytuacja istnieje już zatem na planie mentalnym. Doświadczyłeś jej skutków w wyobraźni i jesteś pewien, że jej realizacja jest czymś, co musi nadejść. Wiesz, że to tylko kwestia czasu!

Aby twój wyobrażony obraz „ożył”, czyli urzeczywistnił się na poziomie zewnętrznym, musisz uruchomić „przycisk”, albo inaczej „wyzwalacz”, energicznego działania. Niech cię nie opuszczają radość i zadowolenie, to uczucia w pełni uzasadnione, czuj się tak, jakby twoje życzenie już się ziściło!

Nie pozwól sobie na zwątpienie, nic nie może zachwiać wiary w pomyślny rezultat. Musisz być absolutnie przekonany, że uczyniłeś wszystko, co możliwe, aby twoje pragnienie stało się rzeczywistością. Abyś mógł się całkowicie utoższamić z sytuacją spełnienia, musisz stale przywoływać w wyobraźni obraz fazy końcowej upragnionego celu. Oczywiście nie możesz zadowalać się wyłącznie działaniem w wyobraźni, podejmij odpowiednie kroki na planie zewnętrznym!

Działaj na planie fizycznym

Podsumujmy sytuację: na płaszczyźnie duchowej ustanowiłeś już przyczyny niezbędne do wywołania skutków, czyli twego pożądanego stanu. Teraz należy uruchomić mechanizm prowadzący do materialnego urzeczywistnienia celu. Wprawisz go w ruch, gdy zaczniesz energicznie działać. W przeciwnym razie będzie z tobą tak, jak z tym mężczyzną ze znanej anegdoty, który modlił się codziennie, prosząc Stwórcę o wygraną na loterii. Któregoś dnia Pan Bóg stracił w koncu cierpliwość i krzyknął doń z góry: „Dobry człowieku, daj mi szanse i kup chociaż los !”

Nawet jeśli będziesz pilnie praktykował trening mentalny, nic nie zwalnia cię z obowiązku fizycznego działania. Musisz przedsięwziąć wszelkie niezbędne kroki na planie fizycznym, abyś mógł się zbliżyć do upragnionego celu. Nie pozbawiaj się szansy, pozwól, by życie działało na twoją korzyść!

Poniżej chciałbym ci podsunąć kilka pomysłów, jak dopomóc sobie w osiągnięciu celu.

Skorzystaj z istniejących źródeł informacji

Istnieją metody skutecznie pomagające w realizacji celów. Wybierz te, które przydadzą ci się w pracy nad spełnieniem twojego życzenia. Oto moje propozycje:

Skorzystaj z mediów

Jeśli szukasz określonego kontaktu, dobrze by było skorzystać z możliwości, jakie daje, na przykład, prasa. Zacznij czytać odpowiednie ogłoszenia albo sam takowe zamieść, oczywiście weź pod uwagę kierunek zainteresowań reprezentowany przez daną gazetę czy czasopismo. Przypuśćmy, że twoim celem jest wyprawa jachtem po morzach świata, w takiej sytuacji zwróć uwagę na pisma żeglarskie czy turystyczne. W ten sposób najprędzej znajdziesz odpowiedniego partnera na wyprawę albo cokolwiek innego, co jest ci potrzebne.

Jeżeli ogłoszenie nie spełni twoich oczekiwań, zadzwoń do redakcji pisma i skorzystaj z wiedzy ludzi zajmujących się interesującą cię dziedziną.

Sięgnij po telefon i poradź się ekspertów

Zadzwoń zatem do redakcji pisma zajmującego się interesującymi cię sprawami. Z pewnością znajdziesz odobę mającą dość wiedzy i praktycznego doświadczenia, aby udzielić

ci odpowiedniej porady czy wskazówki. Jeśli z jakichś powodów roamowa z redaktorm nie spełni pokładanych w niej nadziei, na pewno otrzymasz numer telefonu czy adres kogoś lepiej zorientowanego.

Załóżmy, że w ulubionym pismie znajdziesz artykuł o znanym żeglarzu, z którym chętnie byś porozmawiał i wymienił doświadczenia. Zamiast tracić czas na myślenie o tym, jak by to było miło spotkać się z kimś takim, zrób rzecz najoczywistdzą pod słońcem: zaszwoń do gazety i poproś o numer telefonu lub adres żeglarza albo przynajmniej numer telefonu lub odres autora artykułu.

Jeśli nie otrzymasz bezpośrednio kontaktu, niewykluczone, że zostanie ci wskazana osoba, która będzie mogła i chciała ci pomóc.

Szukaj ludzi, którzy mogą ci pomóc

Bardzo rzadko się zdarza, aby los podawał nam na tacy nasze spełnione życzenia. Lepiej więc na to nie liczyć. Jeśli chcesz osiągnąć swój cel, musisz wykazać się fantazją i pomysłowością.

Pozostańmy na razie przy naszym przykładzie dotyczącym wyprawy żeglarskiej. Załóżmy, że mimo prób nie udało ci się znaleźć odoby, jakiej szukasz. Nie przejmuj się, pamiętaj, że zawsze i wszędzie są na świecie ludzie, którzy znają kogoś, czyj bratzna kogoś, kogo ojciec i tka dalej.... będzie
mógł udzielić ci bliższych informacji.

Aby zilustrować, co mam na myśli, opowiem zdarzenie z mojego własnego życia.

Pewnego razu jako młody człowiek znalazłem się w zupełnie nie znanym mi mieście. Mimo panującego wówczas znacznego bezrobocia, byłem powien, że znajdę tam pracę i dlatego od razu udałem się na poszukiwanie mieszkania. Jechałem więc przez miasto, zupełnie nie wiedząc, dokąd dojadę, aż znalazłem się przy małej cichej ulicy, prowadzącej do placu otoczonego starymi drzewami. Bardzo mi się spodobała ta okolica, „postanowiłem” więc w niej zamieszkać.

W pobliskim sklepie spożywczym zapytałem, która z rodzin zamieszkałych przy owej uliczce mogłaby mi wynająć pokój. W odpowiedzi usłyszałem. Że nikt tu od lat nie wynajmował, ale żebym na wszelki wypadek zajrzał do wdowy mieszkającej naprzeciwko.

Starsza pani okazała się bardzo miłą osobą i miała też uroczą córkę, z którą się zresztą później zaprzyjaźniłem, niestety, nie miała jednak pokoju do wynajęcia. Ona również powiedziała mi, że szanse na znalezienie pokoju są niewielkie, ale jeśli tak bardzo mi zależy, może powinienen zapytać dwa domy dalej. Mieszkała tam rodzina górnicza, która niedawno straciła w wypadku jedynego syna. Starsza dama nie mogła mi oczywiście obiecać, że znajdę tam pokój, ale radziła spróbować.

Odszukałem dom górnika i dostałem upragniony pokój. Co więcej: ludzie ci przyjęli mnie jak
utraconego syna.

Teraz musiałem poszukac sobie pracy. Okazało się, że żona górnika zna kogoś, kto pracuje w interesującej mnie firmie. Natychmiast udałem się do domu jej znajomego. Był zatrudniony jeż gdzie indziej, ale zaofiarował się polecić mnie komuś z dawnej firmy, z kim nadal utrzymywał dobre kontakty. Zadzwonił, a w godzinę później rozmawiałem już z właściwą osobą, po upływie następnej godziny zaś byłem pracownikiem firmy.

Wiele razy w życiu z dobrym skutkiem korzystałem z takiego sposobu działania. Może jest to metoda trochę nietypowa, ale zazwyczaj szybko prowadzi do celu. Gdybym poszedł wtedy do biura pośredniczącego w wynajmie mieszkań, nie wiadomo, czy dostałbym propozycję zamieszkania przy tamtej ulicy, a jeśli nawet, to pewnie nie byłbym jedynym chętnym i moje szanse wyglądałyby inaczej. Zapamiętaj:niezwykłe cele osiąga się najłatwiej za pomocą niezwykłych środków!

Poradź się przyjaciół i znajomych

Kolejnym sposobem dojścia do celu jest szukanie informacji w kręgu znajomych i przyjaciół. Kiedy starasz się o pracę w jakiejś firmie, jesteś tylko jednym z wielu kandydatów. Jeśli zaś przyjdziesz polecony przez przyjaciela albo nawet kogoś z kierownictwa, twoje szanse są o wiele większe.

Nie odkładaj na później tego, co uważasz za słuszne

Jeśli już wiesz, co powinieneś zrobić, aby osiągnąć cel, przekuj swą wiedzę w czyn. Nic się nie zmieni, jeżeli będziesz jedynie rozmyślał o tym, co należałoby zrobić. Tylko działanie przybliży cię do celu.

Jeśli chcesz zdać egzamin, już teraz powinieneś rozpocząc doń przygotowania. Jeśli szukasz przyjaciela, nie wystarczy rozmyślać o tym, jak to byłoby dobrze mieć kogoś, z kim można by o wszystkim porozmawiać. Musisz działać. Szansa na poznanie kogoś podczas spaceru jest sto razy większa niż prawdopodobieństwo zawarcia nowej znajomości bez wychodzenia z domu.

Zrób codziennie choćby jedną konkretną rzecz

Codziennie kontynuowanie wysiłków prowadzących do celu powinno być dla ciebie sprawą oczywistą. Jeżeli szukasz sposobności do poznania kogoś, nie wystarczy pójść raz na koncert czy do kawiarni, a potem – jeśli za pierwszym razem nie udało ci się nikogo poznać – z powrotem zamknąć się w swojej skorupie.

Jeśli masz jakiś nałóg czy przyzwyczajenie, którego chciałbyś się pozbyć, musisz codziennie nad tym pracować i ciągle być w stanie gotowości „do odparcia ataku”. Gdy twoim problemem jest nadwaga, powieneś zacząć od zrezygnowania z kolacji raz w tygodniu, potem trzy razy w tygodniu, a wreszcie w ogóle wykluczyć wieczorny posiłek.

Rób wszystko co możliwe, by osiągnąc swój cel. Jeśli ty wykonasz swoją część, los ci to wynagrodzi, wykonując swoją!

Zapomnij o starych przyzwyczajeniach i zużytych pomysłach

Jeśli chcesz otrzymać coś nowego albo osiągnąć jakiś cel, musisz najpierw uwolnić się od starych przyzwyczjeń i porzucić dotychczasowy sposób myślenia, krótko mówiąc musisz zrobić miejsce dla nowego. Jak mówi pewne chińskie przysłowie: „Nie naleje się herbaty do pełnej filiżanki!” To samo dotyczy aktywnego kształtowania życia. Jeśli pragniesz znaleźć nowego partnera, musisz najpierw uwolnić się od dotychczasowego. Nie chodzi przy tym o to, abyś go fizycznie natychmiast porzucił, lecz byś wytworzył w sobie stan gotowości na odejście jednej, a przyjęcie drugiej osoby.

Jeśli twoim pragnieniem jest poprawa bytu materialnego, powinieneś zacząć od zerwania z przekonaniem, że jesteśbiedny, musisz poczuć się tak, jakby niczego ci nie brakowało, jakbyś już dysponował koniecznymi dobrami.

Jeśli chciałbyś znaleźć nową pracę, musisz wewnętrznie uwolnić się od dotychczasowej, aby zrobić miejsce dla nowego zajęcia.

W tym wolnym miejscu zasiejesz teraz ziarno nowego celu i odtąd będziesz codziennie oglądał w wyobraźni jego wzrastanie. Na płaszczyźnie duchowej stworzyłeś zatem nową sytuację, przyjmiesz ją całym sercem i będziesz się nią cieszył, doświadczając wszystkich jej skutków i konsekwencji. Jeśli wywołałeś przyczynę na planie duchowym, spowodowanie skutku w rzeczywistości to jedynie kwestia czasu. Teraz musisz mieć oczy otwarte, aby dostrzec szansę, którą los na pewno ci ofiaruje.

Zasługujesz na to aby twoje życzenie się spełniło

Przeszkodą będącą w stanie skutecznie zablokować drogę do realizacji celu może się okazać przeświadczenie, że nie jesteś wart i nie zasługujesz, aby twoje pragnienie się urzeczywistniło. Wiem, że takie uczucia są zazwyczaj bagatelizowane, ale właśnie one mogą istotnie zaszkodzić realizacji naszych zamierzeń. Przekonanie, że jestśmy godni społnienia celu, jest zatem równie ważne jak wewnętrzna gotowość na przyjęcie upragnionej sytuacji.

Okaż sobie wspaniałomyślność, wzbudź w sobie wewnętrzną pewność, że zasłużyłeś na to, by twoje pragnienie się spelniło. Zastanów się, do jakich poświęceń jesteś gotów, co możesz dodatkowo zrobić, by jeszcze bardziej zasłużyć na spełnienie swego życzenia.

Możesz sobie, na przykład, postanowić, że staniesz się szczególnie miłym człowiekiem albo, że odtąd będziesz pilnym studentem, przykładnym pracownikiem, dobrym szegem, nauczycielem, ojcem czy wzorową matką. Możesz zacząć komuś pomagać, wspierać radą czy nawet udzielać pomocy finansowej. Możesz zacząć się modlić w czyjejś intencji albo otoczyć kogoś troską i miłością. By udowodnić sobie i światu, że zasługujesz na spełnienie swojego celu, możesz też „złożyć ofiarę” ze swego nałogu czy złej cechy charakteru. Tylko zyskasz, jeśli odzwyczaisz się od palenia, porzucisz zwyczaj wpadania w złość z byle powodu albo spróbujesz opanować swoją zazdrość.

Jeżeli będziesz tylko brał, nic w zamian nie dając, to wprawdzie nieraz otrzymasz przedmiot swoich pragnień, lecz możesz być pewien, że prędzej czy później los znajdzie sposobność, by przypomnieć ci o twym egoizmie i wymierzy sprawiedliwość.

Musisz być przekonany o słuszności swego działania

Elementem o nielwestionowanej ważności jest w treningu umysłu twoja bezwarunkowa wiara i pewność, że cel, spełniony na razie na płaszczyźnie duchowej, spełni się też w rzeczywistości. Musisz być o tym przeświadczony także będąc na poziomie świadomości zewnątrznej, a więc w każdym momenie codziennego życia. dLatego nie pozwól, by osłabiały cię wątpliwości, czyń wszystko, co w twej mocy, także na planie rzeczywistym. Wszystkie działania zmierzające do zmieny twego życia muszą być przepojone niezachwianą wiarą w skuteczność podejmowanych kroków. Twoja pewność osiągnięcia celu musi się przejawiać w tym, co konkretnie robisz.

Istotne znaczenie dla powodzenia planów ma – o czym w żadnym wypadku nie powieneś zapominać – twój wygląd zewnętrzny. Jeśli, na przykład, szukasz partnera życiowego albo partnera do interesów, powinny o tym mówić także twój wygląd i zachowanie. W wielu sprawach sukces w decydującej mierze zależy od wrażenia, jakie wywrzesz na interesujących cię osobach, potencjalnych partnerach czy klientach.

Zwróć zatem uwagę na swój ubiór, gestykulację, a zwłaszcza na tom własnego głosu. Wprawdzie nie jest bezwzględnie konieczne, abyś co prędzej pobiegł na kurs retoryki, ale posłuchaj uważnie, jak mówisz, dostarczy ci to interesujących informacji. Stań przed lustrem i porozmawiaj ze sobą. Zwróć uwagę na dźwięk głosu i wyraz twarzy. Spróbuj spojrzeć na siebie z pozycji innej osoby, jak zareagowałbyś na kogoś mówiącego tak jak ty? Taka próba powie ci niejedno o tobie. Jeśli to możliwe, spróbuj poprzez odpowiednie ćwiczenia zmienić, na przykład, ton głosu.

Aby upewnić się co do słuszności działan,powinieneś przyswoić sobie umiejętności konieczne do urzeczywistnienia celu. Wracając do przykładu wyprawy żeglarskiej: jeśli chcesz żeglować po morzach świata, jest dla mnie oczywiste, że masz za sobą ukończony kurs żeglarski, dobrze by było jednak, gdybyś zainteresował się też kursami dla ratowników, nurków czy też znalazł czas na przestudiowanie prawa morskiego i tak dalej.

Posługują się technikami treningu umysłu, jesteś w stanie osiągnąć wszystko, czego tylko zapragniesz. Nie pozwól, by ograniczały cię stare przyzwyczajenia i przekonania. Z drugiej stony jednak nie pozwól też, aby twoja fantazja przysłoniła ci pewne niepodważalne fakty. Jeśli jesteś, na przykład, krótkowidzem, nie myśl raczej o karierze pilota. Pragnąc urzeczywistnienia wielkich celów, uwzględniaj istnienie realiów. Dzięki temu nie zmarnujesz czasu na pracę nad celem będącym w twojej sytuacji jedynie mrzonką.

To, co powiedziałem do tej pory, powinno pozwoleć ci zrozumieć, jak wiele sam jesteś w stanie zrobić dla osiągnięcia celu. Nie na darmo mówi się, „pomóż sobie, a Bóg ci pomoże!" Potraktuj to powiedzenie dosłownie.

Rozdział 14

Praktyka treningu umysłu

Osiem kroków niezbędnych do osiągnięcia sukcesu

Poniżej chciałbym ci jeszcze raz przypomnieć kolejne kroki, które musisz wykonać, aby za pomocą treningu umysłu osiągnąć upragniony cel.

KROK PIERWSZY:

- Odpowiedz sobie na następujące pytania:

Czego chcę?
Czy chcę tego naprawdę?
Czy jestem gotów do wysiłku związanego z osiągnięciem mojego celu?
Czy moje pragnienie jest dostatecznie silne?
Czy nie szkodzi innym ludziom?

- Wyobraż sobie swój zrealizowany cel w serii plastycznych obrazów i obejrzyj taki film swoim wewnętrznym okiem.

- Wymyśl krótkie zdanie – formułkę, którym jasno i wyrząnie określisz cel. Pamiętaj, że zdanie – formułka nie może być wyrażone w czasie przyszłym, musi mieć formę twierdzącą i jednoznacznie mówić o teraźniejszości.

- Poczuj się tak, jakby twoje pragnienie zostało już spełnione, odczuj je jako teraźniejsze. Niech cię ogarnie radość i wdzięczność, jakby twoje marzenie już się ziściło!

KROK DRUGI:

- Wybierz sobie najodpowiedniejszą porę dnia, kiedy będziesz mógł bez przeszkód wykonywać ćwiczenia.
- Wybierz spokojne miejsce, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał.
- Nie ćwicz, kiedy jesteś głodny ani też zbytnio najedzony.
- Przewietrz pokój.
- Wykonaj swój własny rytuał wstępny.
- Zacznij przygotowywać się do stanu rozluźnienia.
- Usiądź prosto, dłonie połóż na kolana.
- Zacznij swobodnie, rytmicznie oddychać.
- Zgromadź w sobie energię życiową *prany*
- Rozluźnij się fizycznie, duchowo i emocjonalnie.
- Wprowadź się w stan całkowitego wewnętrznego spokoju i pozostań tak przez dobrą chwilę.

KROK TRZECI (udajesz się do miejsca wewnętrznej przemiany)

- Wyzualizuj kolory, począwszy od czerwonego poprzez pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski, lila aż do fioletu, wprowadzając się w ten sposób w stan twórczej świadomości.
- Z wyobrażonej łąki udaj się na szczyt góry, która symbolizuje twoją osobowość.
- Niech twoje światło fizycznej świadomości stopi się ze światłem „duchowego serca”, pozwól, by fala światła zalała całe twoje ciało.
- Niech twoje własne światło połączy się ze światłem „słońca”, symbolem kosmicznej świadomości, której częścią jest twoje wyższe Ja.

KROK CZWARTY:

- Swoim wewnętrznym okiem obejrzyj dokładnie wyobrażony obraz osiągniętego celu, całym sobą zaakceptuj to, co widzisz.
- Powtarzaj zdanie – formułkę, w którym zawiera się spełnienie twojego celu.
- Napełnij obraz celu kosmiczną energią *prany*
- Napełnij duchowy obraz fazy końcowej upragnionego stanu uczuciem radości, zachwytu i afirmacji.

KROK PIĄTY:

- Zaakceptuj wyobrażony przez siebie stan końcowy, przyjmij go jako całkowicie odpowiadający twojej osobowości i losowi.
- Nie wolno ci wątpić w to, że wykonując trening mentalny, zasiałeś ziarno spełnienia twojego celu i zarysowałeś jego kształt. Akt tworzenia został ukończony, twoje pragnienie stało się rzeczywistością na poziomie duchowym.
- Poczuj wdzięczność, ponieważ twój cel został już osiągnięty. Osiągnąłeś go na poziomie duchowym, nowa rzeczywistość już istnieje. Przeżycie uczucia wdzięczności jest niezwykle ważne.

KROK SZÓSTY:

- Oderwij się od obrazu celu i w wyobraźni zejdź ze szczytu góry na łąkę.
- Kiedy znajdziesz się na łące, wywołaj w wyobraźni obraz kolorów w kolejności odwrotnej do procedury wejściowej, zacznij od fioletu, skończ na czerwieni; otwórz oczy.

KROK SIÓDMY:

- Trening umysłu uprawiaj codziennie o tej samej porze, kontynuuj go, dopóki twoje pragnienie nie spełni się także na poziomie materialnym.
- Wzór spełnionego celu przywołuj codziennie w słowie i obrazie, zaakceptuj go wewnętrznie i z niewzruszoną wierą, pełen radości i wdzięczności oczekuj spełnienia.
- Zanotuj sobie na kartkach, co jest twoim celem, i umieść je następnie w „strategicznych” miejscach w mieszkaniu, abyś swoje spełnione pragnienie stale miał przed oczami.

KROK ÓSMY:

- Skorzystaj ze wszystkich możliwości przowadzących do osiągnięcia celu.
- Szukaj kontaktu z ludźmi, dtórzy mogą ci w tym pomóc.
- Czytaj inspisujące czasopisma i książki.
- Jeśli byłoby to celowe, uzupełnij swoją wiedzę.
- Unikaj towarzystwa, które mogłoby wpłynąć destrukcyjnie na twoje pozytywne myślenie.
- Pamiętaj o możliwościech, jakie dają media oraz telefon.
- Zbliżaj się do celu, stosując metodę „działania".
- Koryguj błędy.
- Porzuć fałszywe przekonania i złe przyzwyczajenia.
- Zasłuż sobie na spełnienie celu swoim postępowaniem.
- Zwracaj uwagę na wygląd, gestykulację, język i głos.
- Skup działania na osiągnięciu celu.
- Czuj się godnym spełnienia upragnionego celu.

Technika 21 dni

Już jednorazowa wizualizacja spełnionego pragnienia lub upragnionych doznań posostawia ślad w naszym umyśle. Jeśli jednak chcesz, by wyobrażone życzenie stało się rzeczywistością, musisz ciągle przywoływać w umyśle jego treść wyrażoną w słowie i obrazie, dopóki twoje marzenia rzeczywiście się nie spełnią.

Dlatego bezwzględnie konieczne jest, abyś poświęcił twórczemu ksztłtowaniu życia za pomocą treningu umysłu określony czas. Dopiero ciągłe winualozowanie celu, wspomagane wiarą, radosnym oczekiwaniem i pragnieniem, oraz niezłomna wola faktycznego doń dotarcia uruchomią sprawcze siły twojego życia.

Poza tym każda kolejna wizualizacja celu będzie coraz bardziej umacniać twą wiarę w spełnienie. Kto sieje zboże, wie, że nadejdzie czas żniw, oczywiście, o ile postępował zgolnie z wymogami uprawy, a więc nawadniał nasiona i nawoził ziemię. Pielęgnuj zatem swoje duchowe ziarno, aby pięknie wzrosło.

Oprócz codziennych medytacji uprawianych w pozycji siedzącej (siedzisz prosto na krześle z rękami położonymi na kolanach niczym faraon) musisz zapewnić swojemu ziarnu dodatkową „pielęgnację". Będzie nią technika 21 dni. Chodzi o to, abyś w ciągu 21 dni co wieczór przed zaśnięciem z całą wyrazistością wizualizował swój spełniony cel i z tym obrazem zasypiał.

Zgaś więc światgło, połóż się do łóżka i po wykonaniu ćwiczenia postaraj się natychmiast zasnąć. Niech obrazu twojego pragnienia nie zakłócą żadne myśli.

Rozluźnij się i wprowadź w stan twórczej świadomości; skieruj się do miejsca wewnętrznej przemiany. Przywołaj obraz życzenia, zobacz go ze wszystkimi szczegółami. Skoncentruj się na zdaniu wyrażającym jego treść. Obraz i słowna definicja powinny stanowić jedność.

Napełnij obraz celu *praną* i skieruj nań całą swą radość i oczekiwanie. Twój zachwyt musi być tak wielki, jakbyś już doznał spełnienia na poziomie materialnym. Skup całą energię na obrazie spełnienia. Podziękuj, że otrzymałeś już to, czego tak bardzo pragnąłeś. Na poziomie mentalnym bowiem spełnienie twego celu stało się faktem.

W stanie głębokiego rozluźnienia oglądaj swój cel tak długo, aż zaśniesz. Twoja ostatnia myśl musi dotyczyć twego pragnienia!

Kiedy się obudzisz rano, pierwsza myśl znów powinna dotyczyć pragnienia. Zacznij natychmiast wizualizować znany ci obraz.

Jeśli będziesz stosował tę metodę konsekwentnie przez 21 dni, to obraz życzenia tak głęboko utrwali się w twojej podświadomości, że ta uczyni wszystko, by doprowadzić do jego urzeczywistnienia, skłoni cię nawet do działania, wskutek czego po upływie owych 21 dni twój cel prawdopodobnie zostanie zrealizowany. Jeśliby się tak nie stało, to okaże się, że jesteś już bardzo blisko spełnienia.

Oczywiście w ciągu owych 21 dni powinieneś pracować tylko nad jednym celem, abyś mógł skupić na nim całą swoją energię.

Streszczenie metody na użytek dnia codziennego

Uwzględnij w rytnie dnia krótkie sesje medytacyjne. Ćwiczenia takie wzmacniają energię konieczną do urzeczywistnienia celu. W ten sposób możesz się także nauczyć szybkiego osiągania poziomu twórczej świadomości i skrócić czas wprowadzania się w stan odprężenia.

Systematyczne praktykowanie treningu umysłu spowoduje, że będziesz mógł szybciej się odprężać, a zyskany czas zainwestujesz w pracę nad realizacją twego celu. Postępuj według moich wskazówek:

- Usiądź lub połóż się w miejscu, gdzie nikt ci nie będzie przeszkadzał. Zrezygnuj z rytuału wprowadzającego, rozluźnij się za pomocą wizualizacji kolirów. Wizualizując barwę fioletu wprowadź się w twórczy stan świadomości i udaj do miejsca wewnętrznej przemiany.
- Przywołaj w umyśle obraz góry symbolizującej twoją osobowość oraz wizję zrealizowanego celu, stań się jednością ze swoją wizją.
- Na jakiś czas zatrzymaj obraz w wyobraźni, oglądaj go, przepełniony wiarą; doświadczaj wszystkich rodosnych uczuć towarzyszących realizacji celu, następnie zejdź na dół i zacznij wizualizować kolory w kolejności odwrotnej do procedury wejściowej. Kiedy zakończysz wizualizacją koloru czerwonego, znajdziesz się ponownie na poziomie świadomości zewnętrznej.

Wykonując te krótkie, dostosowane do możliwości dnia codziennego ćwiczenia możesz zrezygnować z rytuału wstępnego, ćwiczeń poprzedzających osiągnięcie rozkuźnienia, z ćwiczeń oddechowych, momentu wewnętrznej ciszy i przesyłania *prany* do obrazu celu. Nie umniejszy to wartości medytacji.

Żyj swoim sukcesem

Im częściej będziesz przywoływał w umyśle obraz zrealizowanego celu, tym szybciej go osiągniesz. Najwięcej energii zdolnej zdynamizować proces realizacji uruchomi jesnak dopiero wiara i radosne oczekiwanie. Musisz żyć w przeświadczeniu, że twój celstaje się rzeczywistością. Przez cały czas pamiętaj o tym, że twoje życzenie jest w trakcie realizacji i że w każdym momencie istnienia masz życie po swojej stronie – ono pracuje dla ciebie! Bądź pewien, że upragniona przez ciebie sytuacja czy stan wkrótce staną się rzeczywistością. Poczuj radość i wdzięczność, bo spełnienie jest już o krok. Otwórz się wewnętrznie i przygotuj na przyjęcie wymarzonej sytuacji.

Wszystko powinno ci przypominać o twym wielkim pragnieniu, zapisz więc na kartce zdanie-formułkę określające twój cel i włóż ją do szuflady biurka. Noś kartkę ze sobą: w teczce, torebce, kieszeni. Zawiąż sobie supełek na chusteczce; krótko mówiąc, rób wszystko, aby mieć swój cel stale przed oczami.

Świadomość, że cel jast w trakcie realizacji, będzie cię inspirować do kontrolowania, w jakim stopniu twe codzienne postępowanie przyspiesza albo też hamuje jego spełnienie. Całą energię skoncentruj na celu, aby zapewnić mu siłę do spełnienia. Najsilniejszym elementem energii będzie twoja wiara w to, że osiągniesz cel swoich marzeń.

Rozdział 15

Twórcze myślenie a sztuka życia

Myśleć pozytywnie to uczynić optimum z tego, co dane

Mówiliśmy już o tym, że myśli są siłą myśli są siłą mającą decydujący wpływ na warunki naszego życia. Mośli negatywne wywołują negatywne skutki, pozytywne przynoszą pozytywne doświadcznia. Ponieważ myślom zawsze towarzyszą uczucia, to samo dotyczy także ich. Przedstawiłem to w postaci schematu na rysunku str.171.

Biblia zaczyna się od słów: „Na początku było słowo”, jednakże greckie *logos* (słowo) oznacza także myśl. Zdanie rozpoczynające Biblię mogłoby zatem brzmieć: „Na początku była myśl”. W rzeczy samej, myślenie jest podstawową, twórczą umiejętnością człowieka. Poprzedza każde działanie. Jest aktem tworzenia wywołującym odpowiednie skutki.

Pewna stara niemicka piosenka zawiera piękne słowa: „Myśli są wolne”. Ale czy jest tak naprawdę? Owszem, możemy pomyśleć, o czym chcemy, to nasze niezaprzeczalne

prawo. Jednakże nasze myślenie determinuje nasze życie, a zatem „opłaca się” jedynie myśleć „dobrze”, to znaczy pozytywnie.większość trudności naszego życia ma swoje bezpośrednie źródło w fałszywym, negatywnym myśleniu. Dopóki nie nauczymy się kontrolować naszych myśli, będziemy doświadczać ich niekontrolowanych, niepożądanych skutków!

Każdy z nas zna różne utarte zwroty językowe i powiedzenia, którymi sobie i innym skutecznie utrudniamy życie.

Rys. str.171

Na pytanie: „co słychać?” jakże często odpowiadamy: „Może być gorzej!” albo „Jakoś leci”. Nie ma lepszej metody potwierdzania i utrwalania stanu braku i trudności. Jeżeli afirmujemy sytuację problemową, czy możemy się spodziewać czegoś innego niż dalszego jej trwania w naszym życiu?

Nasze myśli w stopniu zależnym od ich intensywności zasilają wszechobecną elergię kosmiczną ładunkiem pozytywnym lub negatywnym. Im intensywniejsze przeżycia towarzyszą naszym myślom, czy to destrukcyjnym, czy konstruktywnym, tym pewniej i szybciej doczekamy się odreślonych skutków. Im częściej dopuszczamy do siebie negatywne myśli i uczucia, tym większe prawdopodobieństwo sprawdzenia się ich w rzeczywistości. Zamiast jednak marnować czas na negatywne myślenie, skoncentrujmy się na pozytywach, wspierając tym samym szanse na pomyślne wydarzenia w naszym życiu. Myśleć pozytywnie to znaczy rozwijac się!

Każdy z nas ma wolną wolę, może wybrać między pozytywnymi a negatywnymi myślami. Możesz zrobić użytek ze swojej wolności, obracając ja na swoją korzyść albo szkodę. Decycja należy do ciebie. Jesteś bowiem tym, kim myślisz, że jesteś! Twoje myśli powinny beć pozytywne, budujące, powinny afirmować życie, wtedy zapewnisz sobie pomyślność. Każdy zbiera to, co zasiał. Potraktuj wszelkie trudności w swoim życiu jako okazję do nauki i dalszego rozwoju, bo tym w rzeczy samej one są. Ucz się; kto tego zaniedba, dostanie od życia bolesną lekcję!

Jeśli nam się nie wiedzie, nie zrzucajmy winy na innych, na niesprzyjające okoliczności, nie wmawiajmy sobie braku szczęścia, ponieważ, po pierwsze, sami w dużym stopniu jesteśmy sprawcami zaistniałej sytuacji, po drugie, świat daje nam w ten sposób szansę wyciągnięcia nauki z błędów i naprawy negatywnych skutków za pomocą pozytywnego myślenia oraz działania. Jedynie dzieci są całkowicie zależne od rodziców i okoliczności. Chyba nie chcesz przyglądać się bezradnie niczym dziecko temu, co się dzieje, i zdawać się na łaskę otoczenia. Weź swoje życie we własne ręce i sam zadecyduj, jaka będzie twoja przyszłość.

Jeśli chcesz nadać swemu życiu pomyślny kształt, musisz wpierw wywołać odpowiednie przyczyny na poziomie duchowym. Do tego będzie ci właśnie potrzebna potęga

twych pozytywnych myśli. Twoja wyobraźnia zaś będzie „artystą”, który z materiału twego życia zbuduje dzieło sztuki.

Myśl kształtuje życie, nie wolno ci ingerować taego prawa natury, możesz natomiast postępować zgodnie z nim i kształtować swoją przyszłość tak, jak tego pragniesz. Jeśli wykorzystujemy myśli w twórczy sposób, napełniamy wizje naszej wyobraźni radosnym oczekiwaniem i całym sercem pracujemy dla osiągnięcia sukcesu, to nasze starania muszą zostać uwieńczone sukcesem.

Jeżeli ktoś twierdzi, że mimo pozytywnego myślenia nie udało mu się rozwiązać swoich problemów, znaczy to, że wcale nie myślał pozytywnie! Pozytywne myślenie nie oznacza bynajmniej nieprzyjmowania do wiadomości spraw przykrych, przeciwnie, oznacza przekształcenie każdej sytuacji w optymalną. Życie będzie cię konfrontować z coraz to nowymi trudnościami, traktuj je jak kolejne wyzwania, zmierz się z nimi i wygraj. Oto sens twego istnienia. Jeśli musisz przełknąć gorzką pigułkę, koniecznie popij ją czymś pysznym i słodkim!

Myśl o tym, że odniesiesz sukces, nie myśl o klęsce, bo to najpewniejszy sposób, żeby ją na siebie sprowadzić. Nie potrzeba sięgać po wyjaśnienia ezoteryczne, aby udowodnić skuteczność pozytywnego myślenia. Jeż sam rozsądek podpowiada, że narzekanie na brak powodzenia nie posunie nas ani o krok do zapewienia sobie pomyślności. O wiele lepiej będzie, jeśli czym prędzej zabierzemy się do rozwiązywania naszych problemów, niezależnie od stopnia ich trudności. Poniżej podaję kilka przykładów praktycznego zastosowania pozytywnego myślenia.

1. Kryzys małżeński

Mąż traktuje żone jak swoją własność. Zabrania jej kontaktu z ludźmi, denerwue go zwłaszcza, jeśli w pracy czy na gruncie towarzyskim spotyka ona innych mężczyzn.

Zamiast żalić się na zaborczego męża, żona może obrócić niekorzystną sytuację na swoją korzyść. Despotyzm partnera jest znakomitą okazją dla kobiety do wypróbowania swych sił i udowodnienia sobie, a także małżonkowi, że zna swoją wartość i nikt nie ma prawa decydować za nią o jej życiu.

Każdy może każdemu wydawać rozkazy, to od nas jednak zależy, czy będziemy je wykonywać, czy też je zignirujemy.

W podanym przykładzie nie tylko kobieta ma szanse nauczyć się dbać o siebie i swoje sprawy, lecz także mężczyzna będzie miał okazję zrozumieć powody swego strachu przed utratą żony.

W rezultacie sytuacja kryzysoba może mieć efekt oczyszczający i wpłynąć stymulująco na rozwój osobowości partnerów.

2. Brak pracy

Bezrobocie – jeden z największych problemów naszego czasu nie zawsze musi oznaczać klęskę. Można potraktować je jako sposobność do zastanowienia się, co naprawdę chcielibyśmy robić, w jaki sposób pragniemy zarabiać na nasze utrzymanie.

Do okręgu moich znajomych należy pewna pani, która po dwudziestu pięciu latach prowadzenia firmy utraciła ją wskutek nieudolnych działań wspólnika. W dodatku bankructwo zbiegło się ze śmiercią jej męża. Kobieta ta dosłownie z dnia na dzień znalazła się bez środków do życia. Nie załamała się jednak pod ciężarem kolejnych życiowych ciosów. Najpierw zajęła się wysyłkową sprzedażą książek. Interes szedł na początku bardzo kiepsko, wiedziała jednak, że martwienie się na zapas w niczym jej nie pomoże, pracowała więc jak szalona, by nie poddać się przygnębieniu. Po upływie roku, wykorzystując doświadczenie w radzeniu sobie z życiem w sytuacji ekstremalnej, założyła ośrodek porad życiowych i przystąpiła do prowadzenia kursów pozytywnego myślenia. Tymczasem także jej wysyłkowa sprzedaż książek zaczęła przynosić zadowalające dochody.

Pozytywne nastawienie do życia tej kobiety w sposób zgoła magiczny przyciągało ludzi gotowych udzieleć jej wsparcia i wszelkiej pomocy. Gdy minął rok, wyznała mi szczerze, że czuje się wręcz szczęśliwa, iż los tak ją doświadczył,chociaż na początku było jej trudno rozstać się z tym, czym zajmowała się przez tyle lat. Ale dopiero po upadku firmy zrozumiała, że jej życiowym powołaniem jest coś zupełnie innego. Gdyby firma funcjonowała tak jak przedtem, jej właścicielka nie zmieniłaby zawodu, a jeśli – to z ogromnymi oporami. Kiedy ją straciła, pojawił się powód, żeby poszukać czegoś nowego. „Teraz wiem, że moim życiowym powołaniem jest to, co robię obecnie”.

Podobnych przykładów jest wiele! Utrata pracy nie oznacza skazania na brak zajęcia do końca życia! Pozbawiając cię pracy, los daje znak, że konieczna jest zmiana i że musisz przedsięwziąć odpowiednie kroki. Bezrobotny ma czas na szukanie nowej pracy, może się przekwalifikować, może kształcić się dalej, szukać nowych kontaktów, pożytecznych znajomości. Oznacza to, że życie dało mu szansę, aby fruntownie przemyślał swoją sytuację i zaczął od nowa.

Pomyśl o sytuacjach naprawdę bez wyjścia, przed jakimi nieraz stają inni ludzie. Położenie bezrobotnego natomiast nie jest sytuacją bez wyjścia, przeciwnie, otwiera przed nim całą gamę możliwości. Oczywiście osoba ta musi wiele zmienić w swoim życiu, w tym zresztą tkwi przyczyna utraty przez niego pracy. Jednakże ma szansę zacząć od początku, może rozpocząć nowy, owocny okres w swoim życiu.

3. Kiedy do twoich drzwi zapuka śmierć, choroba albo bieda

Śmierć w rodzinie to nie tylko wydarzenie smutne, ale także skłaniające do przemyśleń i przeprowadzenia zmian.

Dla wierzących w życie pozagrobowe lub reinkarnację śmierć może jest mniej groźna, jednakże każdy człowiek powinien być świadom, że jego pobyt na ziemi jest ograniczony w czasie, warto zatem pomyśleć jak go wykorzystać. Dopiero bowiem odchodząc z tego świata jesteśmy w stanie ocenić, jakie było nasze życie.

Człowiek, który żył pełnią życia i zapisał się dobrze w ludzkiej pamięci, przyjmie śmierć spokojniej niż ten, kto zmarnował dany mu czas. Łatwiej też mu będzie pocieszyć chorego i dodać mu otuchy.

Kiedy umiera ktoś z naszych bliskich czy przyjaciół, nasz smutek często zawiera pewną domieszkę egoizmu. Kobieta, która straciła ukoczanego męża, musi po jego śmierci zacząć zarabiać na swoje utrzymanie. Mąż, któremu umarła żona, musi przejąć wiele obowiązków wykonywanych przez nią

Każdy, kto traci bliską osobę, potrzebuje najpierw czasu, aby uporać się z samym sobą.

Jeśli popadłeś w finansowe tarapaty, to twoim zadaniem jest uporządkowanie sytuacji materialnej. Twoi bliscy mają teraz okazję udowodnić ci, że są z tobą i możesz na nich liczyć. Nie oznacza to jednak, że przyjaciele mają płacić twoje długi i wykonywać za ciebie obowiązki, aby cię oszczędzić. Większe znaczenie niż pieniądze ma wsparcie duchowe, sensowne rady i w efekcie twoje przedświadczenie, że nie jesteś sam. Każdy z nas bowiem ma określone zadanie do wykonania, a prawdziwa pomoc nie polega na przejmowaniu owego zadania i pozbawianiu nas związanych z nim doświadczeń.

Rodzice, w trosce o przyszłość dzieci, często próbują za wszelką cenę uchronić je przed niebezpieczeństwami, jakie niesie życie. Chowani pod kloszem młodzi ludzie nie radzą sobie potem, gdy przychodzi im żyć na własny rachunek, nie mieli bowiem dotąd okazji sami podejmować życiowych wyzwań. Broniąc swego postępowania, rodzice nierzadko tłumaczą: „Ale to przecież jest moje dziecko, muszę je chronić!" Najchętniej zaoszczędziliby swoim latoroślom wszelkich niepowodzeń. Tymczasem w taki sposób działają jedynie na szkodę dzieci, bo pozbawiają je szansy zebrania pewnych istotnych doświadczeń życiowych i wyciągnięcia nauk na przyszłość.

Ale co się odwlecze, to nie uciecze!

Nie rozwiązane problemy będą do nas wracać, dopóki ich nie rozwiążemy! Im prędzej zatem znajdziemy właściwe rozwiązanie, tym lepiej!

Czego nas uczą bolesne doświadczenia

Myśleć pozytywnie to zrozumieć, że wszystkie doświadczenia, zwłaszcza te przykre i bolesne, stanowią dla nas okazję do nauki. Gdybyśmy nawet póbowali unikać ryzyka podejmowania nowych doświadczeń, bo tak byłoby przecież wygodniej, życie i tak znajdzie sposób, abyśmy musieli się z nimi zmierzyć i przystąpić do rozwiajania własnej osobowości.

Każdy, kto poważnie traktuje przypisane człowiekowi zadanie rozwijania osobowości, zrozumie, że właściwie nie ma doświadczeń „negatywnych". Wrawdzie nazywamy je negatywnymi, ponieważ naruszyły nasz spokój, ale były absolutnie konieczne dla naszego rozwoju, a więc w ostatecznym rozliczeniu okazały się pozytywne.

Ciosy, jakie zadaje nam lis, są zawsze dostosowane do naszych możliwości uporania się z nimi. Nigdy nie wymaga od nas zbyt wiele, nie stawia przed nami zadań, które nas przerastają. Można powiedzieć, że jest wręcz odwrotnie – wyzwania życiowe oznaczają, że jesteśmy w stanie im sprostać, że powinniśmy je podjąć.

Myślenie pozytywne nie oznacza także, że powinniśmy zamykać oczy na niesprawiedliwość i nieszczęście, czy wręcz zaprzeczać ich istnieniu. Jeśli myślisz pozytywnie, jedno jest dla ciebie pewne: twoje Ja jest niezniszczalne, nikt i nic nie może mu zaszkodzić – ani narodziny, ani starzenie się, ani choroba, ani nawet śmierć.

Jesteśmy nieustannie bombardowani wiadomościami o ludzkim cierpieniu, słyczymy o nim w rozmowach z sąsiadami, kolegami z pracy, przyjaciółmi, czytamy w prasie, dowiadujemy się z radia i telewizji. Jak na to reagować? Czy można się przed tym obronić? Każda sytuacja o negatywnym zabarwieniu powinna być dla nas okazją do pozytywnego zachowania. Jeśli ktoś popwiada nam o swoich problemach, powinniśmy od razu zastanowić

się nad ich rozwiązywaniem, nie wolno jednak koncentrować się na samym problemie, trzeba skierować myśli na rozwiązanie. Słysząc z ust znajomej osoby opowieść o chorobie, należy pomyśleć o tym, co powinna zrobić, aby odzyskać zdrowie.

Uczestniczka jednego z moich kursów poprosiła mnie o radę w następującej sprawie. Jej matka, starsza kobieta, tak jak wielu ludzi w jej wieku chętnie opowiada o swych chorobach. W czasie odwiedzin córki szczegółowo i z upodobaniem zaczynała wyliczać, co jej dolega. Córka za każdym razem pozwalała się jej „wygadać”, sądząc, że przynosi to matce ulgę. „W końcu jest starszą kobietą i już się nie zmieni”.

Wyjaśniłem młodej kobiecie, że jej zachowanie jest nie tylko niewłaściwe, ale szkodliwe zarówno dla niej, jak i dla matki. Uświadomiłem jej, że nikt, ale to naprawdę nikt nie jest za stary, żeby się zmienić. Ja sam znam bardzo wielu starych ludzi żyjących altywnie i świadomie. Każdy może w każdej chwili swego życia wkroczyć na drogę rozwoju. I nieistotne jest to, że młodemu będzie łatwiej, staremu zaś trudniej dopasować siędo nowych sytuacji. Najważniejsze, że chcemy zrobić coś ze swoim życiem, że chce nam się podjąć wysiłek, aby je zmienić.

Starsza pani szkodzi sobie, rozprawiając ciągle o własnych chorobach, ponieważ, jak już wiemy, każde skoncentrowanie się na sytuacji braku – w tym przypadku na chorobie – tylko ją utwierdza i umacnia. Kto stale myśli o swoich chorobach, najprawdopobniej nigdy się z nimi nie rozstanie. Pozwalając zatem komuś koncentrować się na jego słabościach i brakach, wyświadczamy mu niedźwiedzią przysługę. Zamiast pomóc, siedzimy i patrzymy, jak nasz rozmówca na naszych oczach wyrządza sobie krzywdę.

Zerwij pęta negatywnego myślenia

Jeśli chcesz zerwać z negatywnym myśleniem, musisz najpierw zdać sobię sprawę z tego, jakie są twoje nawyki myśleniowe i wzorce postępowania, dzięki czemu będziesz mógł przystąpić do dzieła naprawy. Zacznij rozwijać w sobie następujące cechy:

1. Optymizm

Po pierwsze, nie traktuj wszystkich czekających cię zadań jako trudnych. Jest to niezawodny sposób, żeby naprawdę takie się dla ciebie stały. Zwłaszcza w przypadku spraw, których nieuchronnie musisz się podjąć, wahanie i wątpliwości nie doprowadzą cię do niczego dobrego, także inne działania, a zwłaszcza te służące twemu celowi, zasilaj porcją optymizmu, abyś rzeczywiście mógł dać z siebie wszystko i nie osłabiał się już „na starcie” strachem i zwątpieniem.

2. Zaufanie

Kiedy dążysz do jakiegoś celu, pielęgnuj w sobie ufność i pewność, że wspomagając działania fizyczne pozytywnym nastawieniem, doprowadzisz swój zamiar do urzeczywistnienia. Każda wątpliwość jest trucizną rozkładającą siłę twojej wiary. Źródłem wątpliwości zaś jest strach, że się nie uda, on z kolei prowadzi wprost do zrealizowania się sytuacji, której nie chcesz i się obawiasz. Miej zaufanie do siebie i swoich umiejętności, a osiągniesz sukces.

3. Cierpliwość

Gdyby każda z naszych myśli natychmiast wywoływała skutki na płaszczyźnie zewnątrznej, nasze życie znalazłoby się w poważnym niebezpieczeństwie. Wystarczyłoby bowiem pomyśleć o wypadku, a już jechaliśmy karetką do szpitala. Natura jednak tak wszystko mądrze urządziła, że dopiero myśli o określonym stopniu intensywności, przywoływane w umyśle przez dłuższy czas, mają siłę wywoływania wydarzeń i sytuacji na planie materialnym. Nie oczekuj zatem, że pierwsza lepsza pozytywna myśl natychmiast dokona konstruktywnej zmiany w twym życiu.

4. Myśl pozytywnie i bądź w tym konsekwentny

Rób wszystko, aby negatywne myśli i uczucia nie miały do ciebie dostępu. Najlepiej zastępuj je od razu pozytywnymi i budującymi. Im silniejsze będzie przeświadczenie o nieuchronnie czekającej cię pomyślności, z im większą radością będziesz oglądał w wyobraźni obraz spełnionego pragnienia, tym łatwiej podejmiesz konieczne kroki dla jego urzeczywistnienia.

Konsekwencji w myśleniu i działaniu nauczysz się jedymie poprzez praktykę. Na początek poświęć konstruktywnym myślom i działaniom choćby godzinę. Nie dopuszczj do siebie obaw i wątpliwości. Sam się przekonasz, jak szybko odczujesz dobroczynne działanie konstruktywnego myślenia. Zdabądź sie na szczerość! Czy nie jest tak, że częściej myślisz o swym otoczeniu z niechęcią niż z zyczliwością, że łatwiej co formułować pretensje pod

adresem bliźnich niż ich akceptować? Każdy z nas przez całe życie dokonuje ocen według własnego systemu wartości i najczęściej, niestety są to oceny negatywne.

Zgromadziwszy różne przykre doświadczenia, rzadko dajemy bliźnim szansę naprawy błędu i z ogromnym trudem rozstajemy się z raz powziętą opinią. Spróbuj uwolnić się od sztywnych przekonań, odrzuć uprzedzenia, zrób miejsce dla życzliwości. Nie zawracaj sobie głowy sprawami, których nie jesteś w stanie zmienić, pamiętaj, że inni ludzie też mają prawo do własnych sądów, a cudza opinia jest tak samo dobra jak twoja. Zdziwisz, się jak wielkich zmian będziesz zdolny dokonać uznawszy tę zasadę, jak bardzo zmieni się świat, kiedy będziesz życzliwy, pogodny i wyrozumiały.

Uwolniwszy się od ciężaru negatywnych myśłi i uczuć, doznasz wręcz fizycznej ulgi. Poczujesz się lekko! Pozytywne myślenie jest także najskuteczniejszą mitodą obrony przed stredem. Jeśli bowiem zrozumiesz, że wszystko, co cię spotyka, jest zadaniem, któremu potrafisz sprostać, nie pozwolisz, aby zawładnął tobą pesymizm i strach. Przyjmij wszystko, co ci daje los, a zostaniesz prawdziwym mistrzem sztuki życia!

Praktykując konsekwentnie pozytywne myślenie, stopniowo doświadczysz coraz większej wolności ducha. Nie będą miały nad tobą władzy zazdrość, zawiść, złość czy zmartwienia, stanowiące w prostej linii produkty negatywnego sposobu myślenia. Jeśli nauczysz się przyjmować wszystko, co ci daje życie, nie będzie w tobie miejsca na destrukcję. Negatywne, a więc niszczące cię myśli i uczucia nie mają postaci materialnej, to ty sam powołujesz je do istnienia. Kiedy zrozumiesz, że ci nie pomagają, przestaniesz je stwarzać, bo stanie się dla ciebie oczywiste, że przeżywanie lęku, rozpamietywnie błędów, obwinianie się – to jedynie trwonienie czasu i sił.

Jeżeli na początku uda ci się choćby przez miesiąc myśleć pozytywnie o wszystkich istotnych dla ciebie sprawach, stwierdzisz, że masz przed sobą szanse, których przedtem nie dostrzegałeś. Zobaczysz wokół siebie pomocne dłonie i coraz częściej zacznie cię spotykać „szczęśliwy zbieg okoliczności” i „przypadek” właśnie wtedy, kiedy będziesz ich najbardziej potrzebował. Zgodnie z prawem rezonansu, pozytywna postawa wywoła pozytywną reakcję twego życiowego otoczenia. Pamiętaj: twoja podświadomość potrzebuje jasnych, jednoznacznych i zdecydowanych informacji, one wyznaczą kierunek jej działaniu.

Błędy, od których musisz się uwolnić

Jeżeli chcesz, aby bieg twojego życia wyznaczały energie pozytywne, musisz bezwarunkowo rozstać się ze starymi przyzwyczajeniami. Oto moje rady:

1. Wykreśl ze swego słownika wszelką negację

Łatwo metodą trenowania pozytywnego myślenia jest zastępowanie każdego negatywnego słowa, jakie ci się tylko wymknie w ciągu dnia, pozytywnym. Język, którego użwasz, jest wyrazem uczuć, odzwierciedla twoje życie uczuciowe. Możesz wpływać słowami na swoje uczucia, ponieważ nowy sposób mówienia spowoduje nowy sposób myślenia, a tym samym pozytywnie zmieni towarzyszące myśleniu uczucia.

2. Unikaj słowa: „gdyby...”

Wielu ludzi spędza czas na narzekaniu i zastanawianiu się, co by było gdyby. To strata elergii! Przeszłości nie da się zmienić! Wszystko, co możesz zrobić, to wpłynąć pozytywnie na przyszłość. Nie zadręczaj się sprawami przeszłymi, myśl o teraźniejszości i przyszłości. Samooskarżenia są trucizną dla duszy i hamulcem na drodze do celu, zastąp „gdybanie” na przykład takimi zdaniami: „teraz zaczynam..” albo „Następnym razem...” Myśleć pozytywnie to przekształcić daną sytuację w jak najlepszą, uczynić optimum z tego co jest!

3. Przestań się usprawiedliwiać

Każdy z nas ma w pogotowiu różne usprawiedliwienia, ża pomocą których próbuje się rozgrzeszyć z tego, czego nie zrobił, a zwłaszcza wytłumaczyć się przed sobą z lenistwa. Poniżej podaję przykłady najczęściej używanych wymówek służących do samookłamywania się.

Jestem tak zajęty, że nie mam czasu zaprzątać sobie głowy problemem sensu istnienia

Odpowiedź: dlaczego chcesz spędzić resztę życia na martwieniu się i narzekaniu, jeżeli wystarczy tylko zmienić myąlenie, aby wkroczyć na ścieżkę duchowego rozwoju i materialnej pomyślności? Jeśli jesteś tak niezadowolony ze swego życia, że doczytałeś książkę do tego miejsca, to już zrobiłeś pierwszy krok ku zmianom. Nie zamierzam cię namawiać do rezygnacji z kariery zawodowej, wręcz przeciwnie, rozwijaj ją, spróbuj jednak potraktować

swoje zajęcia z trochę mniejszą powagą, a znajdziesz możliwości i czas na zajęcie się zagadnieniem sensu ludzkiego istnienia, to jest sensu twojej własnej egzystencji.

Jestem za stary, żeby się zmienić
Odpowiedź: owszem, w pewnym wieku trudniej jest zerwać ze starymi nawykami, ale to ciągle jeszcze nie znaczy, że jest to całkiem niemożliwe. Jaśli mimo zaawansowanego wieku uznasz się dostatecznie młodym, by zacząć od nowa, zrealizujesz to, czego pragniesz. Znam osiemdziesięcioletniego mistrza karate i równie sędziwego spadochroniarza. Szanse i możliwości istnieją zawsze, dopóki żyjesz. Jeżeli jednak założysz z góry, że za późno na sukces, nie zaznasz jego smaku. Gdy natomiast z energią i wiarą przystąpisz do pracy, to niezależnie od tego, ile masz lat, doświadczysz spełnienia. O jedno cię tylko proszę: nie spiesz się i nie wyznaczaj sobie żadnych ostatecznych terminów!

Rodzina i przyjaciele radzą mi, bym odstąpił od moich planów
Odpowiedź: jednym z najważniejszych celów treningu umysłu i punktem odniesienia w myśleniu pozytywnym jest uniezależnienie się od różnych wpływów. Być może twoi bliscy pokpiwają sobie z podejmowanych przez ciebie wysiłków. Niech cię to nie odwiedzie od tych planów! Jeżeli będziesz myślał i czuł pozytywnie oraz dążył do celu praktykując trening umysłu, osiągniesz to, do czego zmierzasz.

Konsekwentne dążenie do celu nie powinno naturalnie oznaczać, że z obawy przed tym, co powiedzą ludzie, nagle zaczniesz ich unikać i wieść życie odludka. Pamiętaj jednak, że niezależność od cudzych opinii pozostaje jednym z warunków sukcesu.

Nie potrafię uwierzyć w powodzenie moich planów
Odpowiedź: nie chodzi o to, abyś ślepo wierzył w sukces, ważne jest, żebyś robił wszystko co niezbędne dla osiągnięcia celu zarówno na poziomie duchowym, jak i rzeczywistym. Ponieważ twoja wiara ma wielkie znaczenie, spróbuj najpierw uwierzyć „z góry” i „na zapas”. Szybko pozbędziesz się resztek wątpliwości, gdy osiągniesz sukces!

Nie jestem w stanie się zmobilizować
Odpowiedź: oczywiście trudno jest całkowicie zmienić przyzwyczajenia i zacząć na nowo kształtować życie. Jeśli jednak ty nie podejmiesz próby, nikt tego za ciebie nie zrobi. Nikt nie wyciągnie cię z marazmu i szarzyzny codzienności. Sam musisz się wziąć za swoje życie, jesteś do tego najbardziej odpowiednią osobą!

Kiedy chcesz coś zmienić, zacznij od małych, wręcz najmniejszych kroków. Sukces w drobnych sprawach zachęci cię i upewni co do słuszności obranej drogi. Nikt nie uwolni cię od zadania rozwoju własnej odobowości, nawet osoba najbardziej ci życzliwa. Zawsze, w każdej chwili możesz jednak zacząć od nowa, a twoja szansa nadania życiu innego kształtu będzie większa dziś niż jutro.

Po całym dniu jestem tak zmęczony, że na nic już nie mam ochoty
Odpowiedź: trening umysłu pomoże ci uporać się ze stresem i nauczy oepszego gospodarowania czasem. nAwet gdy cały dzień pracujesz, powinieneś wygospodarować kilkanaście minut wyłącznie dla siebie. Oczywiście decydujące znaszenie będzie miała motywacja, czyli to, jak bardzo pragniesz osiągnąć swój cel.

Jeśli twój cel jest dla ciebie czymś niezmiernie ważnym, będziesz go oglądać najpierw w duchu, a potem obserwować, jak nabiera kształtów w rzeczywistości. Z każdą sesją medytacyjną będziesz go widział wyraźniej, aż w końcu stanie cie on rzeczywistością. Zobaczysz, jak szybko się przyzwyczaisz i jak polubisz swoje mentalne spotkania ze spełnioną upragnioną sytuacją; nawet nie zauważysz, kiedy zapomnisz o zmęczeniu!

Twój język wyraża twoje pozytywne myśli

Słowo mówione ma większą moc niż cicha myśl. Dlatego zachęcam cię, abyś zdanie definiujące cel wypowiadał głośno. Zwróć uwagę na podkreślanie i akcentowanie podczas mówienia elementów pozytywnych. W ten sposób dasz w mowie wyraz pozytywnym myślom i zasilisz je dodatkową siłą i energią. Unikaj słów negatywnych, takich jak złość, bieda, choroba, bezsens itd. Słowa wyrażające jakiś brak uwalniają energie szkodzące witalności i utrwalają niepożądany stan.

Wiesz już, jak ważne dla osiągnięcia sukcesu jest konsekwentne zastępowanie negatywnych myśli pozytywnymi oraz korygowanie w wyobraźni błędnych zachowań po to, by w przyszłości ich uniknąć. Podobie każde słowo oznaczające sytuację braku, nieopatrznie wypowiedziane, powinieneś czym prędzej zastąpić słowem wyrażającym ufność w powodzenie.

Otaczaj się ludźmi myślącymi pozytywnie

Powiedz mi, z kim przestajesz, a powiem ci, kim jesteś! Ludzie, z którymi przestajesz na co dzień, mają wielki wpływ na ciebie i twoje zachowanie. Zaobserwuj, jak zachowujesz się w towarzystwie ludzi myślących powytywnie, a jak w towarzystwie osób myślących negatywnie i jakie zmiany zauważyłeś potem u siebie.

Kto cierpi na depresję, nie powinien przebywać w gronie ludzi o podobnym stanie ducha, pownieważ następuje wówczas nagromadzenie i, co za tym idzie, spotęgowanie działania negatywnych energii. Najdorzystniejdze dla człowieka, który czuje się nieszczęśliwy, byłoby przebywanie wśród ludzimyślących pozytywnie, wesołych, afirmujących życie i korzystających z każdej jego chwili, pracujących nad rozwojem i dynamicznie kształtujących własny los. Także osoba bojaźliwa powinna unikać kontaktu z podobnymi sobie, towarzystwo ludzi pasywnych nie skłoni jej bowiem do usunięcia stanu braku i do rozpoczęcia zmian wokół siebie.

Zrób zatem w myśli przegląd swoich znajomości i zastanów się, które mają na ciebie dobry wpływ, a które cię wewnętrznie blokują. Które osoby wpływają na ciebie dobrze, a które sprawiają, że czujesz się dosłownie pusty w środku? Zdobądź się na odwagę i zalończ te destrukcyjne znajomości, staraj się przebywać w otoczeniu, w którym możesz optymalnie rozwinąć własne możliwości.

Charakter człowieka przejawia się także w kontaktach towarzyskich, to znaczy w umiejętności dobierania sobie przyjaciół i znajomych, oddziałujących przecież na naszą osobowość. W miarę możliwości zatem przebywaj z ludźmi, którzy potrafią cię „zarazić” swoim optymizmem i afirmującym stosunkiem do życia!

Naucz się mówić: „nie!”

Kto chce dojść do czegoś w życiu, musi się nauczyć jasno wyrażać swoje stanowisko. Jwśli nie znajdziesz w sobie dość kił, by powiedzieć „nie”, narazisz się na to, że otoczenie zacznie cię wyzyskiwać lub że zaczniesz działać pod wpływem przymusu.

Kiedy mówisz „nie”, to tak jakbyś mówił „tak” swojej osobowości. Jasne i uzasadnione „nie” oznacza zwykle „tak”, czyli twoją aprobatę dla jakiejś innej, wyższej wartości.

Jeśli zrozumiałeś, czego naprawdę pragniesz, powinieneś mieć odwagę przyznać się do tego otwarcie i z konsekwencją zmierzać do wymarzonego celu. Podążając drogą do celu, będziesz musiał nieraz podejmować decyzje niosące ryzyko poniesienia straty czy wręcz klęski. Jednak kto nie ryzykuje, ten także nie wygrywa!

Oprócz odwagi potrzebna ci będzie również wytrwałość. Dopiero kiedy nie dasz się zwieść z raz obranej drogi i będziesz uparcie podążał nią do celu, twoje pozytywne myślenie i działanie wyda oczekiwane owoce. Jeśli zaś brak ci wytrwałości, wyćwicz w sobie tę cechę, praktykując trening umysłu.

Wszystko, czego pragniesz, osiągniesz, jeśli będziesz konstruktywnie myślał i konsekwentnie, z odwagą działał. Nie wystarczy jednak, że wykażesz się odwagą w jednej sprawie, ponieważ po szczęśliwym rozwiązaniu jednego problemu prawdopodobnie pojawi się inny. Myśleć pozytywnie to uczynić optimum z tego co jest dane. Nic nie złanie wiary człowieka myślącego naprawdę pozytywnie. Ale same dobre chęci nie wystarczą, twoje myślenie i działania duchowe zostaną wynagrodzone dopiero wtedy, kiedy okażesz wytrwałość. Na drodze, którą obrałeś, będziesz musiał dokonywać wyborów, podejmować decyzję, odrzucać jedne możliwości, by ostatecznie skupić się na tych, które zaprowadzą cię tam, dokąd pragniesz dojść: do twego wymarzonego celu.

Słowo końcowe

Gdzieś na dnie ludzkiej duszy ukryta jest tęsknota za wolnością i pragnienie uwolnienia się od wszelkich ziemskich ograniczeń. Jesteśmy jednak związani z tym światem nie tylko przez nasze ciało, ale także myśli i uczucia. Dlatego naprawdę wolni staniemy się dopiero wtedy, gdy zapanujemy własnie nad nimi. Jeśli więc marzy nam się prawdziwa wolność, musimy zacząć od kontroli myśli i uczuć!

Poznanie prawdy i uniwersalnych praw życia nie jest przywilejem Zachodu ani Wschodu, chrześcijaństwa, islamu czy buddyzmu. Poznamy prawdę, kiedy się na nią otworzymy – nieważne, w jakim kręgu kulturowym i w jakich warunkach żyjemy. Rzeczywistość jest tym, czym jest, nie potrzebuje naszej wiary, żeby istnieć i żebyśmy ją odczuli. Każdy z nas ma wolny wybór, może poznać prawdę i zacząć kształtować swoje życie według istniejących praw albo pozwolić losowi, aby zapanował nad nami i tym samym zmarnować szansę.

Wielu ludzi doskonale zdaje sobie z tego wszystkiego sprawę, ale odkładają zajęcie się swoim rozwojem duchowym na później, kiedy będą mieli więcej czasu. Nie ma jednak nic ważniejszego od twojej życiowej pomyślności, nie wolno ci odkładać jej na później!

Moja książka nie wpadła ci do ręki przez przypadek, mam nadzieję, że postanowiłeś zrobić z niej użytek, wkraczając na ścieżkę duchowego rozwoju i życiowego powodzenia. Może pragniesz poprawy sytuacji zawodowej lub masz jakiś inny wymagający niezwłocznego rozwiązania problem. A może chcesz po prostu, by twe życie stało się pełniejsze, do tej pory jednak nie wiedziałeś, jak się do tego zabrać.

Teraz już wiesz. Poznałeś prawidłowości rządzące życiem i dowiedziałeś się, co zrobić, aby wziąć własny los w swoje ręce. Zrób użytek z tej wiedzy! Wykorzystaj szansę! Metoda treningu umysłu wskaże ci drogę, jak uczynić ze swego życia to co najlepsze i jak osiągnąć sukces.

Naposałem tę książkę pragnąc zachęcić cie do tego, byś został panem swego losu. Aby tak się stało, nie musisz rezygnować z rodziny, zawodu, dotychczasowego miejsca zamieszkania i podążyć za jakimś hinduskim guru, który wprowadzi cię w tajniki istnienia. Gdyby tak miała wyglądać twoja droga, przyszedłbyś na świat w Indiach. Twórcą własnego życia można zostać wszędzie, bo wszędzie i zawsze możesz nauczyć się panować nad złością, strachem, zawiścią, próżnością i nienawiścią, a więc nad swoim życiem. Być panem swego losu, to czynić to, co według nas jest słuszne i ważne, i żyć tą wiedzą na co dzień.

Ciało ludzkie skazane jest na rozkład, bo podlega śmierci. Nasze Ja nie umiera, po fizycznej śmierci staje się jedynie nową jakością. Wszyscy jesteśmy częścią kosmicznej świadomości; największym darem, jaki człowiek może ofiarować sobie i ludzkości, jest jego coraz doskonalsza i pełniejsza osobowość. Ty sam jesteś dla siebie największym zadaniem i twoim obowiązkiem jest dołożyć wszystkich sił, by wykonać je jak najlepiej.

Trening umysłu stanowi uniwersalną metodę rozwiązywania problemów oraz urzeczywistnienia celów i pragnień. Jeślo jednak po przeczytaniu tej książki – zakładam, że cię zainteresowała i zaakceptowałeś jej treść – odłożysz ją na półkę, nie wyciągając przy tym żadnych praktycznych wniosków, w twoim życiu nic się nie zmieni. Dopiero kiedy zaczniesz regularnie uprawiać trening umysłu, uruchomisz siły, które skierują twe życie na nowe tory. Klucz do aktywnego kształtowania losu trzymasz zatem w swoich rękach. Na drodze do osiągnięcia sukcesu zawsze będą ci towarzyszyć moje najlepsze życzenia. A więc zostań mistrzem sztuki życia, życzę ci, byś zrealizował wszystko, czego pragniesz! Powodzenia!

Jeśli miałbyś jakiś specjalny problem albo chciałbyś rozszerzyć wiedzę uczestnicząc w kursie, napisz do mnie na adres: Tepperwein Seminar – Organisation, Schongauer Weg 47, D- 79110 Freiburg i. Br.

Wstęp

Zadaniem każdego z nas na tym świecie jest przeżyć życie jak najlepiej , uczynić w nim jak najwięcej. Stosując metody opisane w niniejszej książce, będziesz mógł, jak ja, dokonać wokół siebie radykalnych zmian. Pragnę zapoznać cię z metodą, którą doskonaliłem w ciągu wielu lat pracy w miarę zdobywania nowej wiedzy i kolejnych doświadczeń. Chciałbym, abyś odniósł z niej maksymalny pożytek, abyś, „trenując swój umysł" zaczął kierować własnym losem, stał się jego twórcą i panem.

Przygoda mojego życia zaczęła się w Sofii w 1972 r. Pojechałem tam na zaproszenie bułgarskiego psychiatry, autora rewolucyjnej metody nauczania – sugestopedii, którą wówczas bardzo żywo się interesowałem.

Kilka dni po moim przyjeździe do Sofii w hotelowej recepcji wręczono mi list od nieznajomego mężczyzny z jednego z krajów Afryki Południowej. Człowiek ów usilnie nalegał na spotkanie ze mną. Nie zależało mi wówczas na nawiązywaniu nowych znajomości, ponieważ celem mego pobytu w Bułgarii było zapoznanie się z metodą profesora Losanowa i temu wyłącznie pragnąłem poświęcić swój czas. Następnego dnia nieznajomy ponowił prośbę o spotkanie, lecz ja znowu nie zareagowałem. Kiedy trzeciego dnia uparty Afrykańczyk zostawił dla mniekolejną wiedomość, byłem już mocno zaciekawiony, co też takiego ma mi do zaoferownia mój „tajemniczy prześladowca"

Umówiliśmy się na rozmowę. Okazało się, że nadawca intrygujących listów kieruje w Johannesburgu instytutem zajmującym się „mind development", czyli możliwościami doskonalenia zdolności duchowo- umysłowych. Słyszał o mnie i doszedł do wniosku, że koniecznie powinienem poznać jego metodę. Opowieść, jaką mnie uraczył, była tak zdumiewająca, że chwilami miałem wrażenie, iż ponosi go fantazja. Zaprosiłem zatem mego nowego znajomego do Niemiec, aby w kameralym tronie (wśród moich przyjaciół) zaprzezentował możliwości opracowanej przez siebie metody kształtowania i kierowania życiem.

To, czego się dowiedziałem, a później sam doświadczyłem stosując jego metodę, było doprawdy zdumiewające. Odtąd niemal codziennie któryś z przyjaciół informował mnie o pomyślnych zdarzeniach wywołanych uprawianiem owej metody. Również ja zacząłem w tym czasie kształtować własne życie według własnych pragnień i wyobrażeń. Coraz częściej powtarzały się sytuacje, kiedy „myśl powzięta wczoraj" stawała się rzeczywistością niemal następnego dnia. Ciągle jednak nie mogłem ochłonąć ze zdumienia, że to ja sam jestem twórcą łańcucha wydarzeń prowadzących do celu.

W owym czasie dysponowałem już pewną wiedzą o sposobach kształtowania własnego losu. Mając zaledwie siedemnaście lat, zacząłem czytać największych mędrców ludzkości. Moją pierwszą wielką księgą była, rzecz jasna, Biblia. Potem przyszła kolej na Tao – Te – king, Bhagawadgitę, Upaniszady, I- Cing, jegę Sutren, Popol Vuh, egipską księgę zmarłych, podstawy filozofii zen, Koran, Talmud, literaturę dotyczącą różokrzyżowców i masonów. Przeczytałem dzieła Jakoba Lorbera,, Alice A. Bailey, Krishnamurtiego, Paula S. Bruntona, Franza Bardona, Anandamoi ma, Ramana Maharshiego, Caligarisa, Gustva Meyrinka, Karla Weinfurtera, dr. Josepha Murphy<ego, Sri Aurobindo, Hurdżijewa, Bo-Yin-Ra, Frutjofa Capry, H.E. Douvala, Laotse, Konfucjusz, braci Lorenz, Joela Holdsmitha i wreszcie mistrza Eckharta. Wymieniam ich wszystkich nie bez powodu, chciałbym bowiem, abyś i ty sięgnął do żródeł tej prawiedzy ludzkości.

Zajmowaniem się życiem i naukami mędrców różnych kultur i narodowości wycisnęło piętno na całym moim życiu. Wcześnie przyswoiłem sobie techniki hipnozy i autohipnozy oraz poznałem tajniki astrologii i numerologii. Długi czas byłem gościem pewnego hinduskiego jogina, który zaznajomił mnie ze sztuką chodzenia po rozżarzonych węglach oraz wyjawił, w jaki sposób człowiek może przetrwać doświadczenie pogrzebania żywcem. Wydawałoby się więc, że ze sprawami „magicznymi" byłem za pan brat. Odazało się jednak, iż czym innym jest czytanie o nieprawdopodobnych możliwościach ludzkiego umysłu oraz obserwowanie cudzych osiągnięć, a czymś zgoła odmiennym korzystanie z nich we własnym życiu i doświadczanie urzeczywistniania się upragnionych celów. Los rządzi się swymi własnymi prawami, a ja nauczyłem się z nich korzystać, zapewniając sobie życiową pomyślność.

Niniejsza książka powstała z potrzeby podzielenia się z tobą, czytelniku, moimi doświadczeniami, abyś podobnie jak ja mógł zaznać w swym życiu wszelkich dobrodziejstw.

Chciałbym zapoznać cię z niezwykle skutecznymi metodami kształtowania losu, wyjaśnić najważniejsze duchowe techniki autohipnozy, jogi, treningu autogennego, magii Kahunów, medytacji metodą Huny, psychocybernetyki, kinezjologii, sofrologii, twórczej wizualizacji i skutecznej modlitwy. W mojej metodzie nie znajdziesz ozdób i zbytecznych ornamentów, dałem jej bowiem postać drogi podzielonej na etapy, które mają cię doprowadzić do umiejętności kierowania własnym losem.

Wiele pomysłów dotyczących opracowania metody treningu umysłu przyszło mi do głowy podczas moich medytacji. Dopiero wtedy uświadomiłem sobie w pełni nierozerwalność związku między skutkiem i przyczyną, a także odkryłem sposoby uaktywnienia drzemiących w nas sił twórczych.

Ścieżki rozwoju duchowego znane są światu od dawna, cóż z tego jednak, jeśli podążają nimi tylko nieliczni. Kiedy przeczytasz moją książkę i ty zostaniesz jednym z wtajemniczonych. Stanie się to wtedy, kiedy poczujesz się gotów na przyjęcie „tajemnicy". Wielu potraktuje tę książkę jak zestaw ciekawych informacji czy zbiór technik postępowania, inni doznają duchowego olśnienia i zapragną zostać panami swego losu, tak jak to się stało ze mną

Drogi czytelniku! Tylko od ciebie zależy, czy skorzystasz z szansy, jaka się przed tobą otwiera!